نامیلکەیەک بۆ ڕۆژنامەنووسان

لەلایەن: رۆژنامەنووسانی بێ سنوور بۆ ئازادیی ڕۆژنامەوانی

نەتەوە یەکگرتووەکان: ڕێکخراوی پەروەردەیی، زانستی و کولتووری

ئەم کتێبە بە هاوبەشی لە نێوان ئەم لایەنانەدا بڵاوبووەتەوە

REPORTERS WITHOUT BORDERS

رۆژنامەنووسانی بێ سنوور
"بۆ ئازادیی رۆژنامەنووسی"

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

یۆنیسکۆ: رێکخراوی پەروەردەیی، زانست و کولتوور

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ئاراس
هەرێمی کوردستانی عێراق - هەولێر

ناميلكەيەک بۆ ڕۆژنامەنووسان

لەلايەن: رۆژنامەنووسانی بێ سنوور بۆ ئازادیی ڕۆژنامەوانی
نەتەوە يەکگرتووەکان: ڕێکخراوی پەروەردەیی، زانستی و کولتووری

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە:
گۆران سەباح

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس

هەولێر – هەرێمی کوردستانی عێراق

هەموو مافێک هاتووەتە پاراستن ©
دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس
شەقامی گوڵان - هەولێر
هەرێمی کوردستانی عێراق
هەگبەی ئەلیکترۆنی aras@araspress.com
وارگەی ئینتەرنێت www.araspublishers.com
تەلەفۆن: 35 49 224 66 (0) 00964
دەزگای ئاراس لە ٢٨ تشرین (٢) ١٩٩٨ هاتووەتە دامەزران

نامیلکەیەک بۆ ڕۆژنامەنووسان
وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: گۆران سەباح
کتێبی ئاراس ژمارە: ١١٠٨
چاپی یەکەم ٢٠١١
تیرێژ: ٦٠٠ دانە
چاپخانەی ئاراس - هەولێر
ژمارەی سپاردن لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ٢٠٣ - ٢٠١١
نەخشاندنی ناوەوە: ئاراس ئەکرەم
رازاندنەوەی بەرگ: مریەم موتەقییان
هەڵەگری: تریسکە ئەحمەد
ڕێنووسی یەکگرتوو: بەدران ئەحمەد حەبیب

پێشگۆتن

ئازادیی ڕۆژنامەوانی شتێک نییە تەنێ بۆ ڕۆژنامەنووسان. ئەگەر میدیای ئازاد نەبێ، ناتوانرێ بەتوندی بەرەنگاری دارکاریکردن، کۆیلایەتیی مۆدێرن و گەندەڵی و بەکارهێنانی منداڵ لە پێگەی سەربازیدا ببینەوە. مسۆگەرکردنی گەیشتن بە زانیاری و هەواڵ بەرەنگاربوونەوەیەکی سەرەکییە. تا ئێستە ئازادیی رادەربڕین، کە بنچینەی ئازادییەکانی ترە، ئاستەمترین مافەیلێکە بێنە دامەزراندن و پاراستن. نێزیکەی تەواوی حوکمڕانانی دنیا دەڵێن پشتگیری دەکەن بەڵام ئەمە هەر قسەیە.

زیاتر لە ١٧٠ ڕۆژنامەنووس لە دنیا لە زینداندان تەنێ بە"تاوان"ی هەبوونی "ڕای ناجۆر". لە ماوەی ١٥ ساڵی بووریدا، زیاتر لە ٨٠٠ ڕۆژنامەنووس لە کاتی ئەنجامدانی کارەکەیان هاتوونەتە کوشتن و پتر لە سەدا نەوەتی بکوژانیان نەهاتوونەتە سزادان. ئینتەرنێت، کە دنیایەکی بێ سانسۆری فەراهەم کردووە، سیخوڕییان لەسەر دەکرێ و نێزیکەی ١٠٠ وەشانکاری سایبەر و بلۆگەر و بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت لە گرتیگەدان لەبەرئەوەی ئۆنلاین ڕای خۆیان دەربڕیوە.

هێرشەیلی جەستەیی بۆ سەر ڕۆژنامەنووسان وا قاڵبێکی جیدیتر وەردەگرن. ڕێژەی ڕۆژنامەنووسانی کوژراو لە چەند ساڵێکی شەڕی عێراقدا سێ ئەوەندەی ٢٠ ساڵ شەڕی ڤێتنامە. ڕفاندنی ڕۆژنامەنووسان ڕوو لە زیادییە و پەیامنێران لە مەیدان دەبێ ڕووبەڕووی گرووپەیلی بێ بەزەییی چەکدار ببنەوە. سەرکوتکردنی ڕۆژنامەنووسان چیی تر تەنێ کێشەی حکوومەتێک نییە. ڕێکخراوەیلی تیرۆریست، یاخی، قاچاخی مادەی هۆشبەر

و گرووپەیلی ئاینی و سیاسیی توندڕۆ هەر هەموویان بەپەرۆشەوەن خۆیان لە شایەتیی نابەجێی ڕۆژنامەنووسان، کە بەدیتی ئەوان نابەجێیە، دەرباز بکەن.

پاراستنی ڕۆژنامەنووسان، بەتایبەتی ئەوانەی لە مەیدانی شەڕدان، بووەتە پرسێکی گرینگ. نەتەوە یەکگرتووەکان (یوئێن UN) پشتگیریی خۆی ڕاگەیاند لە بڕیاری ئەنجوومەنی تەناهیی دیسێمبەری ٢٠٠٦. ڕێکخراوی پەروەردەیی، زانستی و کولتووریی سەر بەیوئێن (یونیسکۆ)ش لە بەیاننامەی مێدلین Medellinی ساڵی ٢٠٠٧دا داوا لە وڵاتەیلی ئەندام دەکات "لە هەموو کارێکی توندوتیژ بکۆڵنەوە کە لە ناو خاک یان دەرەوەیاندا (لە دژی) ڕۆژنامەنووسان، پرۆفێشنال و کارمەندانەیلی میدیا ئەنجام دەدرێ، هەروەها کە "هێزەیلی چەکدار یان تەناهییان بەشدارن لەو توندوتیژییانە". هەروەها لەسەری کردن "دەسبەجێ" ئەو ڕۆژنامەنووسانە "بەربدەن" کە لەسەر کارەکەیان هاتوونەتە گرتن.

ئەم نامیلکەیە بۆ یارمەتیدانی ئەو ڕۆژنامەنووسانەیە کەوا لە مەیدانی شەڕدا کار دەکەن. هیچ ڕێگەیەکی سیحری نییە ڕێ لە هێرشێکی مووشەکی یان کەمینێک بگرێت، بەڵام هزرەکانی ئەم نامیلکەیە پشت بەهەستی گشتی دەبەستن (کە زۆرجار پشتگوێ دەخرێن) و یارمەتیی گەلێ ڕۆژنامەنووس دەدەن لە چارەکردنی کێشەگەلێک.

ئێمە باسی دۆکیومێنتەیل و بەیاننامەیلی بنچینەییی ئازادیی ڕۆژنامەوانی و دەستوورەیلی ڕەوشتەکی لە تەواوی دنیادا دەکەین، بەمانەشەوە: بەیاننامەی ئەفریقا بۆ مافەیلی مرۆ و گەل، پەیمانی نێودەوڵەتیی ئەمەریکا لەسەر مافەیلی مرۆ، بەیاننامەی میونیخ لەسەر مافەیل و ئەرکەیلی ڕۆژنامەنووسان و کۆدی کارکردنی ڕۆژنامەنووسان لە ماڵی و وڵاتە یەکگرتووەکاندا.

وێڕای ئەو دۆکیومێنتە گشتییانە، ئێمە ئامۆژگاریی کردەیی لە چاپ دەدەینەوە وەک ئەوەی کە بی بی سی BBC دەیدا بەهەموو ڕۆژنامەنووسانی

پێش ئەوەی دەربچن بۆ ئەنجامدانی کاری مەترسیدار. هەروەها ئەمەشمان بەگەڕ داوە (یاسای نووسینگەی زانیاریی سەر بە وەزارەتی بەرگریی فرەنسا DICoD) کە کۆمەڵە ڕێسایەکی خۆپاراستن دەدرێ بە سەربازانی فرەنسایی کاتێ تووشی دۆخەیلی مەترسیدار دەبنەوە وەک (ئاژاوە، ئەنگاوتن، ڕفاندن، کەمین، ڕێ گیران) و هەرکە ئەو ئاگەدارکەرەوانە نووچیان دا هێنا، چی بکەن تا یەکسەر برینداران ڕزگار بکەن. دوو شت زیاد کراوە بۆ چاپی ۲۰۱۰ی ئەم نامیلکەیە: یەکەمیان برێتییە لە ڕاسپاردەیلی تایبەت لەبارەی ڕۆڵی میدیا لە کاتی تەنگانەی مرۆیی و تەندروستیی گشتی و دووەمیان برێتییە لە ئامۆژگاریی کردەیی، کە بەهاوکاریی سەنتەری دارت نووسراوە، بۆ هەڵکردن لەگەڵ پاڵەپەستۆگەلی دوای ترۆما.

ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور
٤٧، شەقامی ڤیڤین
٧٥٠٠٢ پاریس – فرەنسا

بەشی یەکەم

دۆکیومێنتەیلی سەرەکی لەبارەی پاراستنی رۆژنامەنووسانەوە لە مەیدانی شەڕدا

ئەم دۆکیومێنتانە بریتین لە: بڕیاری ئەنجومەنی تەناهیی یوئێن لە دیسێمبەری ٢٠٠٦، بەیاننامەی یونیسکۆ لە مایۆی ٢٠٠٧ و ئەو دەستوورەی لەلایەن رۆژنامەنووسانی بێ سنوور لە ٢٠٠٢ هەڵێنجرا بۆ هاندانی نووسیاران و سەرانی میدیا تا رەچاوی هەشت بنەما بکەن بۆ یارمەتیی نەهێشتن و کەمکردنەوەی ئەو مەترسییانەی تووشی دەبن لە کاتی ناردنی رۆژنامەنووسان بۆ مەیدانی شەڕ.

١- بڕیاری ١٧٣٨ی ئەنجوومەنی تەناهیی نەتەوە یەکگرتووەکان (یێ ت ن ی)

ئەنجوومەنی تەناهی

- بەرپرسیارەتیی سەرەکی هەیە لەژێر باری دەستووری یوئێن بۆ پاراستنی ئاشتی و تەناهیی نێودەوڵەتی، هەروەها مەبەست لە دیاریکردنی گرینگیی رەچاوکردنی پێوەرەکان و نەهێشتنی ململانە و بڕیار بوو،
- بڕیارەکانی ١٢٦٥ (لە ساڵی ١٩٩٩)، ١٢٩٦ (٢٠٠٠) و ١٦٧٤ (٢٠٠٦)ە دووپات دەکاتەوە لەبارەی پاراستنی سڤیلەیل لە ململانەی چەکداری و بڕیاری ١٥٠٢ (٢٠٠٣) لەبارەی پاراستنی کارمەندەیلی یوئێن و رێکخراوە مرۆییەکان لە بەرەی شەڕدا، هەروەها دووپاتکردنەوەی بڕیارە پێوەستەکانی تر و لێدوانەیلی سەرۆکگەل،
- پابەندبوونی خۆی دووپات دەکاتەوە بەئامانجەیلی دەستووری یوئێن

هەروەک باس کراوە لە مادەی ١(١-٤)ی دەستوور، هەروەها بە بنەماکانی دەستوور هەروەک باس کراوە لە مادەی ٢ (١-١٧)ی دەستوور، هەروەها پابەندبوونی بە بنەماکانی سەربەخۆیی سیاسی، یەکسانیی سەروەری و یەکـڕیزیی ناوچەییی هەمـوو وڵاتان، هەروەها ڕێزدانان بۆ سـەروەریی وڵاتان،

- دووپاتی دەکاتەوە کە پارتەیلی ملمـلانەی چەکدار بەرپرسـیارەتیی سەرەکییان دەکەوێتە ئەستۆ درێخی نەکەن لە مسۆگەرکردنی پاراستنی سڤیلەیلی پەشێو،
- جاڕی پەیمانی جنێفی ١٢ی ئابی ١٩٤٩ دەدا، بەتایبەتی سێیەم پەیمانی جنێف لە ١٢ی ئابی ١٩٤٩ لەبارەی مامەڵەکردن لەگەڵ گیراوانی شەڕ و پرۆتۆکـۆلەکـانی تر لە ٨ی یۆنیـۆی ١٩٧٧، بەتایبـەتی مـادەی ٧٩ی پرۆتۆکۆلەکانی ١ لەبارەی پاراستنی ئەو ڕۆژنامەنووسانەی کەوا لەبەر کارەکەیان دووچاری مەترسی دەبنەوە لە ناوچەی بەململانەی چەکداری،
- دووپاتی دەکاتەوە کە قەدەخەکردن هەیە لەژێر باری یاسـای مرۆییی نێودەوڵەتی لە دژی ئەو هێرشانەی بەئەنقەست لە دژی سڤیلەیل ئەنجام دەدرێن، بەتایبەتی کاتێ ململانەی چەکداری تاوانی شەڕی لێ دەکەوێتەوە، هەروەها بیرخستنەوەی ئەوەی کە وڵاتان پێویستە تێپەڕاندنی کردە تاوانکارییەکان ڕاگرن،
- ڕای دەگەیەنێ کەوا وڵاتەیلی ئەندام لە پەیمانەکانی جنێف لەسـەریانە بەدوای ئەوانەدا بگەڕێن کـە دژی ئەو پەیمانانە کـاریان کـردووە یان فـەرمـانیـان پێ کراوە وا بکەن، هەروەها لەسـەریانە لە بەردەم دادگـەی خـۆیاندا لە دادگـە بدرێن بێ گـوێدانە نەتەوەیان، یان دەکـرێ بدرێنە دادگەییـیەکی تر لە وڵاتێکی تر بەمەرجێک ئەم وڵاتە کەیسێکی ڕوونی لە دژی کەسانەیلی ناوبراو هەبێت،
- تەواوی وڵاتان ئاگەدار دەکاتەوە لە پێڕۆکردنی دادوەری و میکانیزمەکانی

ئاشتەوایی، بە دادگەییکردن و دادگەیەلی تاوانی نیشتمانی و نێودەوڵەتی یان "تێکەڵە" و کۆمیسیۆنەکانی ڕاستی و ئاشتەواییشەوە، هەروەها بڕوانن کەوا ئەو جۆرە میکانیزمانە دەتوانن نەک هەر تەنێ بەرپرسیارەتیی تاک بەرەو پێشێ ببەن بۆ تاوانە جیدییەکان، بگرە بۆ ئاشتی، ڕاستی، ئاشتەوایی و مافەیلی قوربانییانیش،

- داننان بەگرینگیی هەوڵێکی تۆکمە و یەکگرتوو و پێکەوەیی، بەپلانی سەرەتاشەوە، بۆ پاراستنی سڤیلەیل لە هەلومەرجەیلی ململانەی چەکداریدا. لەو سۆنگەوە جەخت لەسەر پێویستیی بەکاربردنی ستراتیجییێکی گشتیی نەهێشتنی ململانە بکرێتەوە، کە ڕەگی هۆکارەکانی ململانەی چەکداری دیاری دەکات تا سڤیلەیل لەسەر بنچینەیەکی ماوە درێژدا بێنە پاراستن، هەروەها هانی گەشەسەندنی بەردەوام، نەهێشتنی هەژاری، ئاشتەوایی نیشتمانی، حوکمی باش، دیموکراسی و حوکمی یاسا بدرێت و ڕێز لە مافەیلی مرۆ بگیرێت و بێنە پاراستن.
- ئەنجوومەنی تەناهی تا سەر ئێسک نیگەرانە بە کردەوەیلی توندوتیژی لە گەلێ بەشی دنیادا لە دژی ڕۆژنامەنووسان، کارمەندانی میدیا و ڕێکخراوگەلی مرۆیی لە ململانەی چەکداریدا، بەتایبەتی هێرشەیلی بەئەنقەست بۆ پێشێلکردنی یاسای نێودەوڵەتیی مرۆیی،
- داننان بەپرسی پاراستنی ڕۆژنامەنووسان لەلایەن ئەنجوومەنی تەناهی لە ململانەی چەکداری دەوەستێتە سەر پێویستی و گرینگیی ئەم پرسە، هەروەها داننان بەڕۆڵی بەنرخی سکرتێری گشتی کە دەتوانێت بیبینێت لە دابینکردنی زانیاری لەبارەی ئەم پرسەوە،

١- سەرکۆنەی هێرشەیلی بەئەنقەست دەکات لە دژی ڕۆژنامەنووسان و کارمەندەیلی میدیا و ڕێکخراوەیلی مرۆیی، هەروەها لە حاڵەتگەلی ململانەی چەکداریدا داوا لە هەموو لایەنێک دەکات ئەو کردەوانە بنبەست بکەن،

٢- دووبارەی دەکاتەوە کە ڕۆژنامەنووسان، کارمەندەیلی میدیا و ڕێکخراوەیلی مرۆیی کە لە کاتی کاردا تووشی مەترسی دەبن لە ململانەی چەکداریدا، ئەوانە دەبێ وەک سڤیل بێنە تەماشاکردن و بۆیە دەبێ ڕێزیان لێ بگیرێ و بێنە پاراستن، بەمەرجێک هیچ کارێکی شێلگیرانە نەکەن کە زیان بەسڤیلبوونیان بگەیەنێ. ئەمە بێ ڕەچاوکردنی مافی پەیامنێرانی بەرەی شەڕ کە لە ململانەی چەکداریدا پێیان دەدرێ لە حاڵەتی گرتووانی شەڕ کە لە مادەی 44Aی سێیەم پەیمانی جنێفدا هاتووە.

٣- هەروەها دووپاتی دەکاتەوە کە ئامێرگەلی پێوەست بەمیدیا وەک شتومەکی سڤیل دێنە حسێبکردن، بۆیە نابێ هێرشیان بکرێتە سەر، مەگەر لە دۆخێکدا کە ئامێرەکان هی سەربازی بن،

٤- سەرکۆنەکردنی هەموو توندوتیژییەکی دژی سڤیلەیل دووپات دەکاتەوە لە دۆخەیلی ململانەی چەکداریدا، هەروەها دووپاتی دەکاتەوە کەوا پێویستە ئەو کەسانەی، بەپێی یاسای نێودەوڵەتی، لە پشتی توندتیژییەوەن بهێنرێنە بەردەم دادگە. هەروەها ئامادەیە و دەسەڵاتی هەیە لە شوێنی گونجاودا خۆی تێکەڵ بکات وەک وەڵامێک بۆ وەشانی میدیا کە جینۆساید، تاوانی دژ بەمرۆ و پێشێلکاریی جیدیی یاسای نێودەوڵەتیی مرۆیی دەورووژێنێت.

٥- داواکاریی خۆی لە هەموو لایەنێکی ململانەی چەکدار دووپات دەکاتەوە کەوا دەبێ بەتەواوی پابەند بن بەڕاپەڕاندنی ئەو ئەرکانەی بەپێی یاسای نێودەوڵەتی لەسەریانە، ئەرکەکانیش پێوەستن بە پاراستنی سڤیلەیل لە ململانەی چەکدار، بەڕۆژنامەنووس و کارمەندەیلی میدیا و ڕێکخراوە مرۆییەکانیشەوە.

٦- لەسەر وڵاتان و تەواوی لایەنەکانی ململانەی چەکدار دەکا درێخی نەکەن لە بنبڕکردنی پێشێلکارییەکانی یاسای نێودەوڵەتیی مرۆیی لە دژی

سـڤـيلەيل، بەڕۆژنامـەنووس و كـارمـەندەيلى مـيـديا و ڕێكخـراوە مرۆييیەكانيشەوە.

٧- بەرپرسيارەتيى وڵاتان فرەپات دەكاتەوە كە پابەندبوونيانە بەو ئەركانەى بەپێى ياساى نێودەوڵەتى لەسەريانە واز لە چاوپۆشين بهێنن و ئەوانە پەڵكێشى دادگە بكەن كە بەرپرسيارن لە پێشێلكاريى جيديى ياساى نێودەوڵەتيى مرۆيى.

٨- لەسەر هەموو لايەنێكى ململانەى چەكدار دەكات ڕێز لە سەربەخۆيى پرۆفێشناڵ و مافى ڕۆژنامەنووسان و كارمەندەيلى ميديا بگرن وەک چۆن ڕيز لە سڤيلەيل دێتە گرتن.

٩- ڕاى دەگەيەنێت كە بەئامانجگرتنى بەئەنقەستى سڤيلەيل و كەسانەيلى پارێزراو، هەروەها كۆميسيۆنى سيستماتيک، پێشێلكاريى نابەجێ و بەربلاوى مافەيلى مرۆيى نێودەوڵەتى و ياساى نێودەوڵەتى لە حاڵەتى ململانەى چەكدار ڕەنگە ببنە هۆى مەترسى بۆ سەر ئاشتى و تەناهيى نێودەوڵەتى، هەروەها بۆ ئەمە ئامادەيى خۆى فرەپات دەكاتەوە ڕەچاوى ئەو حاڵەتانە بكات و لە هەر شوێنێكيش پێويست بكات هەنگاوى گونجاو بگرێتە بەر.

١٠- داوەتى وڵاتانى نائەندام دەكات بێن بەزووترين كات ببنە بەشێک لە پرۆتۆكۆڵى زيادەى ١ى ١٩٧٧ى پەيمانى جنێف.

١١- دووپاتى دەكاتەوە كە پرسى پاراستنى ڕۆژنامەنووسان لە ململانەى چەكداريدا لەژێر ناوى "پاراستنى سڤيلەيل لە ململانەى چەكدارى"دا باس بكات،

١٢- داوا لە سكرتێرى گشتى دەكات لە ڕاپۆرتى داهاتووى خۆيدا لەگەڵ باسكردنى پاراستنى سڤيلەيل لە ململانەى چەكدار، باسى پرشى سەلامەتى و تەناهيى ڕۆژنامەنووسان و كارمەندەيلى ميديا بكات."

نيويۆرک، ٢٣ ديسێمبەرى ٢٠٠٦

٢- بەیاننامەی مێدلین Medellin لەبارەی مسۆگەرکردنی سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسان و چاوپۆشی لە تاوانی شەڕ

ئێمە، بەشدارانی کۆنفرانسی یونیسکۆ لەبارەی ئازادیی ڕۆژنامەوانی، سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسان و چاوپۆشی لە تاوان، لە کۆبوونەوەی مێدلین، کۆلۆمبیا، لە ڕۆژی جیهانیی ئازادیی ڕۆژنامەوانی لە ٣-٤ مایۆی ٢٠٠٧، تا سەر ئێسک نیگەرانین بەهێرشەیل بۆ سەر ئازادیی ڕادەربڕینی ڕۆژنامەوانی وەک کوشتن، هێرشەیلی بەئەنقەست، ڕفاندن، بەبارمتەگرتن، هەراسانکردن، ترساندن، گرتنی نایاسایی و گرتن لە دژی ڕۆژنامەنووسان و کارمەندەیلی میدیا لەبەر چالاکییەلی پرۆفێشناڵیان.

ئێمە پێمان وایە ئازادیی ڕۆژنامەوانی تەنیا ئەو کاتە تامی دەبێ کە کارمەندەیلی پرۆفێشناڵی میدیا ئازادن و بەدوورن لە ترساندن، پاڵەپەستۆ خستنەسەر و زۆرلێکردن جا بەهۆی هێزەیلی سیاسی، کۆمەڵایەتی یان ئابوورییەوە بێ.

ئێمە جاڕی مادەی ١٩ی بەیاننامەی گەردوونیی مافەیلی مرۆ دەکەین کەوا ئازادیی ڕادەربڕین وەک مافێکی بنچینەیی مسۆگەر دەکات و دووپاتی دەکاتەوە کە ئازادیی ڕۆژنامەوانی گرینگە بۆ دانانان بە مافەیلی تر کە لە مافەیلی نێودەوڵەتیی مرۆییدا هاتوون.

ئێمە جاڕی بڕیاری ٢٩ دەدەین لەژێر ناونیشانی "سەرکۆنەکردنی توندوتیژی دژ بەڕۆژنامەنووسان" کە لەلایەن کۆنفرانسی گشتیی یونیسکۆ لە ١٢ نۆڤێمبەری ١٩٩٧ دەستەبەر کرا. بڕیارەکە سەرکۆنەی توندوتیژی دژ بەڕۆژنامەنووسان دەکات و داوا لە وڵاتەیلی ئەندام دەکات ئەوەی لەسەریانە ئەنجامی بدەن بۆ بنبەستکردن و لێکۆڵینەوە و سزادانی تاوانەیلی دژ بەڕۆژنامەنووسان.

ئێمە پێ دادەگرین لەسەر ١- بەشەکانی بەیاننامەی کۆلۆمبۆ ٣ی مایۆی ٢٠٠٦ لەبارەی پەروەردەی میدیا و هەژاری ٢- بەیاننامەی دەکاری ٣ی

مایۆی ٢٠٠٥ لەبارەی میدیا و حوکمی باش ٣- لەسەر بەیاننامەی بەلگرادی ٣ی مایۆی ٢٠٠٤ لەبارەی میدیا لە ململانەی توندوتیژ و لە وڵاتانی قۆناخی گواستنەوەدا.

ئێمە پێشوازی لە بەکارخستنی بڕیاری ١٧٣٨ی ٢٣ی دیسێمبەری ٢٠٠٦ لەلایەن ئەنجوومەنی تەناهیی یوئێن دەکەین کە داوا لە هەموو لایەنێکی ململانەی چەکداری دەکات ئەوەی لەسەریانە بەرامبەر بەرۆژنامەنووسان بیکەن لەژێر یاسای نێودەوڵەتی، هەروەها چیی تر چاوپۆشی لەو تاوانانە نەکەن کە دژ بەرۆژنامەنووسان ئەنجام دەدرێن، هەروەها داوا لە سکرتێری گشتی دەکەین لە ڕاپۆرتی داهاتووی خۆیدا لەگەڵ باسکردنی پاراستنی سڤیلەیل لە ململانەی چەکداریدا پرسی سەلامەتی و تەناهیی ڕۆژنامەنووسان و کارمەندەیلی پرۆفێشناڵی میدیا باس بکات.

ئێمە سەرنجی تەواو دەدەین بەوەی کە ڕۆژنامەوانییەکی ئازاد و سەربەخۆ و فرەلایەن فەراهەم بێ بۆ پرسگەلی وەک گەشەسەندن، پەروەردەی هەژاری، حوکمڕانیی باش، ئاشتی و ئاشتەوایی و ڕێز بۆ مافەیلی مرۆ.

ئێمە لەسەر هەموو لایەنەکان دەکەین خەم لە سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسان و کارمەندەیلی پرۆفێشناڵی میدیا بگرن و هەروەها ڕێز لە ئامێرگەلی ڕۆژنامەوانییان بگرن.

ئێمە رەچاوی ئەوە دەکەین کە زۆربەی حاڵەتەکانی کوشتنی کارمەندەیلی پرۆفێشناڵی میدیا لە دەرەوەی بازنەی ململانەوە ڕوو دەدەن. ئەوەمان لە بەرچاوە کە سەلامەتیی کارمەندەیلی پرۆفێشناڵ کێشەیەکی بەرچاوە و سنووردار ناکرێ بەهۆی حاڵەتەکانی ململانەی چەکداریدا.

ئێمە فرەپاتی دەکەینەوە کە سەرکۆنەی هەموو پاڵنەرێک دەکەین لە پشتی توندوتیژی دژ بەکارمەندەیلی پرۆفێشناڵی میدیا.

لەسەر وڵاتەیلی ئەندام پێویستە کە:

له کردەیلی توندوتیژی بکۆڵنەوە کە تێیاندا ڕۆژنامەنووسان و کارمەندەیلی پڕۆفێشناڵی میدیا دەبنە قوربانی، جا ئەو کردەیلە لە ناو یان دەرەوەی خاکی ئەو وڵاتانەدا ڕوو بدات بەمەرجێ هێزەیلی چەکدار یان تەناهییان بەشدار بن لە کردەکان.

بەدوای ئەو کەسانەدا بگەڕێن کە گوایە تاوانێکیان ئەنجام داوە یان فەرمانیان پێ کراوە تاوانێک ئەنجام بدەن لە دژی ڕۆژنامەنووسان و کارمەندەیلی پڕۆفێشناڵی میدیا. ئەو کەسانە، بێ گوێدانە نەتەوایەتییان، بهێننە بەردەم دادگە یان بدرێنەوە بە دادگەییکردن لە هەر وڵاتێک کە کەیسێکی باوەڕپێکراوی لە دژی کەسانی ناوبراو تۆمار کردووە.

ئەرکەیلی سەرشانیان ڕاپەڕێن کە برێتین لە بنبەستکردنی تاوانەیلی دژی ڕۆژنامەنووسان و کارمەندەیلی پڕۆفێشناڵی میدیا. لەو تاوانانە بکۆڵنەوە، سزایان بۆ دابنێن، گەواهیدەران بپارێزن کاتێ لە دژی تاوانباران شایەتی دەدەن و هەروەها بەرەنجامەیلی ئەو تاوانانە چاک بکەنەوە بۆ ئەوەی تاوانەکان بێ سزا تێپەڕ نەبن.

ئەو بنەمایە جێبەجێ بکەن کەوا نابێ بەیاسا تاوانەیل سنووردار بکرێن لە دژی کەسانەیل کاتێ تاوانەیل ئەنجام دراون بەمەبەستی بنبەستکردنی ئازادیی زانیاری و ڕادەربڕین یان کاتێ مەبەستیان ڕێگرتن بووە لە دادوەری.

دەسبەجێ ئەو ڕۆژنامەنووسانە ئازاد بکەن کە تا ئەمڕۆ گیراون لەسەر ئەوەی ئازادانە کاری خۆیان کردووە.

هۆشیاری بڵاو بکەنەوە و هێزەیلی چەکدار و پۆلیسیان ڕابهێنن ڕێز لە سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسان بگرن لە حاڵەتەیلی مەترسیداردا، هەروەها بۆ ئەوەی دڵنیای ئەوە بکەنەوە کە ڕۆژنامەنووسان لە ناوچەی خۆیان سەربەخۆ و لەژێر بارێکی ئارامدا کار بکەن.

پێشنیاز بکەن بۆ دامەزراوەی دوولایەن و فرەلایەنی دەستەی نێودەوڵەتی و کۆمەکی دارایی کەوا لە وڵاتانی تر ڕێز لە ئازادیی ڕادەربڕین بگرن و

پێـــڕۆكــردنـی ئازادیی ڕۆژنامـــەوانی بپـــارێزن. هەروەهـا ئەو دامـــەزراوانە ڕابسپێرن بەوەی کە ئەگەر وڵاتێک پابەند نەبێت بەجێبەجێکردنی ئـەرکەکانی و لێکۆڵینەوە نەکـات و بکوژانی ڕۆژنامـەنووسـان سـزا نـەدات ئەوا کـۆمـەکی ئەوان چاوی پێدا دەگێڕدرێتەوە و دەخرێتـە بەر گومان یان چیی تر کۆمەکی و هاوکاری ناکرێت.

پـرۆتۆکـــۆلی زیادەی ١ ی پـەیمانـی جنێف، یاســـای ڕۆمـــا بۆ دادگـــەی نێودەوڵەتیی تاوان و بەنده نێودەوڵەتییـەکانی تری یاسای نێودەوڵەتیی مرۆیی و یاسـای نێودەوڵەتیی مـافـەیلی مـرۆ پەسند و ئیمـزا بکەن. هەروەها پێـوەری گـونجـاوی یاســایی، دادوەری و ئیــداری بگرنەبەر بـۆ مـــسـۆگــەرکــردنی جێبـەجێکردنی ئەو پەیمانانە لەسـەر ئاسـتی نیشـتمـانیدا، بەمـەرجێک کەوا پاراستنی سڤیلەیل دابین بکەن بەتایبەتی ئەوانی لە بواری ڕۆژنامـەوانیدا کار دەکەن.

پابەند بن بـە بڕیاری ٢٩ی یونیسکۆ بۆ برەودان بە یاسـادانان بەمـەبەسـتی لێکۆڵینەوە و دادگـەییکردنی بکوژانی ڕۆژنامـەنووسـان و ئەوانەی چاوپۆشی لە تاوانی شـەڕ دەکەن.

لەسەر یونیسکۆ پێویستە کە:

بەڕێوەبەری گشـتیی یونیسکۆ داوەت بکات تا بەڕاوێژکاریی ڕێکخـراوەیلی نێودەوڵەتیی بەرپرس و ڕێکخراوەیلی ناحکوومـەتیی تر لێکۆڵینەوە بکەن بۆ:

ا- خسـتەگەڕی پێوەرەیل بۆ باشـتـر مسـۆگـەرکـردنی جێبـەجێکردنی یاسـا و بنەماکانی پاراستنی ڕۆژنامەنووسان و کارمەندەیلی پرۆفێشناڵی میدیا لە حـــاڵـەتەیلی ملمـــلانەی چـەکـــداردا، هـەروەها بـۆ برەودان بـە ڕەوشی تەناهیی ئەوانەی لە مەترسیدان.

ب- کارکردن لە دژی سـەرهـەڵدانی هەڕەشـەیلی نوێ بۆ سـەر ڕۆژنامـەنـووسـان و کـارمـەندەیلی پرۆفـێـشنـاڵی مـیـدیا، بـەدۆخـەیلی بەبارمـتـەگـرتن و ڕفاندنیشەوە.

ج- هاندانی گرتنەبەری میکانیزمەیل بۆ پێشخستنی میدیا لەو بەرنامانەی بەمەبەستی باشترکردنی ژیانی کۆمەڵایەتی، ئابووری و سیاسیی کۆمەڵگەیل دێنە ئەنجامدان لە پرۆسەی گەشەسەندن و قۆناخی گواستنەوە یان لە تەنگژەی ململانەی چەکداریدا.

داواکردنی ئەوەی داتا پێشکێش بەکۆنفرانسی گشتی بکرێت لە ڕاپۆرتێک لەسەر تاوانەیل لە دژی ڕۆژنامەنووسان و هەروەها ئاشکراکردنی ژمارەی کەیسەیلی بەردەوامی چاوپۆشیکردن لە تاوانی شەڕ.

ئاگەدارکردنی حکوومەتەیل لە گرینگیی ئازادیی ڕادەربڕین و ئەو هەڕەشەی کەوا چاوپۆشین لە تاوانەیل لە دژی کارمەندەیلی پرۆفێشناڵی میدیا دروستی دەکات بۆ سەر ئازادییەکە.

داوەتکردنی بەڕێوەبەری گشتیی یونیسکۆ بۆ کۆنفرانسی گشتی بۆ ئەوەی ئەرکی یاسایی و ئاکاری بەبیر وڵاتەیلی ئەندام بێنێتەوە تاکو پابەند بن بە بڕیاری ٢٩ و نەهێشتنی تاوانەیل دژ بەڕۆژنامەنووسان.

مێدلین، مایۆی ٢٠٠٧

٣- دەستوور بۆ سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسەیل کە لە مەیدانەیلی شەڕ یان ناوچەی مەترسیداردا کار دەکەن (ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور).

سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسەیل کە لەسەر شتی مەترسیداردا کار دەکەن هەردەم مسۆگەر نییە، تەنانەت ئەگەر یاسای نێودەوڵەتی لەسەر کاغەز بیانپارێزێت، چونکە لایەنەیلی شەڕ ڕۆژ دوای ڕۆژ کەمتر ڕێز لەو یاسایە دەنێن. کۆکەرەوەیلی هەواڵ ناتوانن دڵنیا بن لە شەڕوانان بەوەی کە بەتەواوی بیانپارێزن.

لەبەر ئەو مەترسییانەی لەسەریانە بۆ ئاگەدارکردنەوەی خەڵک، کارمەندەیلی میدیا و ڕۆژنامەنووسان و هاوکارانیان (جا ستافی دایمی یان فریلانس بن) کە لە مەیدانەیلی شەڕ یان ناوچەی مەترسیدار کار دەکەن مافی

پاراستنی بنەڕەتییان هەیە، مافی قەرەبووکردنەوەیان هەیە، مافی دڵنیاییان هەیە لەلایەن بەڕێوەبەرەکانیان، هەرچەندە هەرگیز نابێ پاراستن بەو مانایە بێت کە لەلایەن دەسەڵاتەیلی لۆکاڵی سەربازی و حکوومەتییەوە دابین دەکرێ. کارگێڕیی میدیاش بەرپرسیارەتیی خۆیان هەیە بۆ درێخی نەکردن لە بنبەستکردن و کەمکردنەوەی ئەو مەترسییەی تێیدان.

ئەم هەشت بنەمایەی خوارەوە بریتین لە:

بنەمای ١- پابەندبوون

میدیا، دەسەڵاتەیلی گشتی و ڕۆژنامەنووسەیل خۆیان بەشێوەیەکی سیستماتیک بەدوای ڕێگەگەلدا دەگەڕێن بۆ خەملاندن و کەمکردنەوەی مەترسی لە مەیدانەیلی شەڕ یان ناوچەیلی مەترسیدا بەهۆی ڕاوێژکردن بەیەکتری و ئاڵوگۆڕکردنی هەموو زانیارییەکی بەسوود. کاتێ هەر کارمەندێک، ڕۆژنامەنووسێکی فریلانس، هاوکارانیان، کارمەندەیلی لۆکاڵ کارێکی بەمەترسی ئەنجام دەدات دەبێ دەسبەجێ ئامادەکاری و زانیاری و دڵنیابوون و ئامێرگەلی بۆ دابین بکرێ.

بنەمای ٢- ویستی ئازاد

ڕووماڵکردنی شەڕەیل پێویستی بەوە هەیە کارمەندەیلی میدیا پەسندی بەو مەترسییانە بکات کە دێنە پێش و هەروەها پابەندبوونێکی کەسانییان هەبێ، ئەمەش واتە ئەوان (ڕۆژنامەنووسان) بەویستی ئازادانەی خۆیان دەچن ئەو کارە دەکەن. لەبەر مەترسییەکان، دەبێ مافی ئەوەیان هەبێ کارەکە ڕەت بکەنەوە بەبێ شیکردنەوە و بەبێ ئەوەی لە ئاستی پرۆفێشنالیەتییان کەم بکرێتەوە. لە مەیدان، دەکرێ کارەکە ڕەت بکرێتەوە لەسەر داوای پەیامنێر یان نووسیارەیل دوای پرسکردن بەیەکتری و ڕەچاوکردنی بەرپرسیارەتیی هەردوولا. نووسیارەیل دەبێ ئاگەداری ئەوە بن لە کاتی پاڵەپەستۆ خستنە سەر پەیامنێرانی تایبەت بۆ ئەنجامدانی کاری زیاتری بەمەترسی.

بنەمای ٣- ئەزموون

ڕووماڵکردنی شەڕ لێزانین و ئەزموونی دەوێ، بۆیە نووسیارەیل دەبێ ئەو ستافە یان فریلانسە هەڵبژێرن کە لێهاتووە و ڕاهاتووە بەتەنگژەکان. ئەو ڕۆژنامەنووسانەی یەکەم جاریانە شەڕ ڕووماڵ دەکەن نابێ بەتەنیا ڕەوان بکرێن، بگرە دەبێ لەگەڵ پەیامنێرێکی بەئەزموون بنێردرێن. دەبێ هانی کارکردنی بەکۆمەڵ بدرێ لە مەیدانەکەدا. نووسیارەیل دەبێ بەردەوام قسە بۆ ڕۆژنامەنووسان بکەن کاتێ دەگەڕێنەوە تاکو لە ئەزموونیان فێر بن.

بنەمای ٤- ئامادەکاری

مەشقی بەردەوام لەبارەی چۆنیەتیی هەڵکردن لە مەیدانەیلی شەڕ یان ناوچەیلی مەترسیدار یارمەتیی کەمکردنەوەی مەترسی بۆ سەر ڕۆژنامەنووسان دەدات. نووسیارەیل دەبێ ستاف و فریلانس ئاگەدار بکەنەوە لە هەر خولێکی تایبەتی کە لەلایەن دەستەی لێهاتووی نیشتمانی یان نێودەوڵەتی پێشکێش دەکرێن و هەروەها دەبێ کارئاسانییان بۆ بکەن تا بگەن بەخولەکە. هەموو ئەو ڕۆژنامەنووسانەی داوایان لێ دەکرێ لە بارودۆخی شەڕانگێزیدا کار بکەن دەبێ خولی هاوکاریی سەرەتایان پێ بدرێت. قوتابخانەیلی باوەڕپێکراوی ڕۆژنامەوانی دەبێ قوتابییەیل بەم پرسانە ڕابهێنن.

بنەمای ٥- ئامێر

نووسیارەیل دەبێ ئامێری سەلامەتی (وەک چاکەتی گوللەبەند، کڵاوئاسن و ئەگەر بکرێ ئۆتۆمۆبێلی قەلغان) دابین بکەن بۆ ئەو پەیامنێرانەی لە ناوچەیلی مەترسیداردا کار دەکەن. هەروەها دەبێ ئامێری گەیاندن (تەقەتەندوور) و کەلوپەلی هاوکاریی سەرەتاییشیان بۆ دابین بکەن.

بنەمای ٦- دڵنیایی

ڕۆژنامەنووسەیل و هاوکارانیان کە لە مەیدانەیلی شەڕ یان ناوچەیلی مەترسیداردا کار دەکەن دەبێ دڵنیاییان هەبێ بۆ قەرەبووی نەخۆشی، ناردنەوەی بۆ وڵاتی خۆی، کەمئەندامبوون و لەدەستدانی ژیان. ئیدارەی میدیا دەبێ هەموو هەنگاوێکی پێویست بگرێتە بەر بۆ دابینکردنی دڵنیایی پێش ئەوەی کارمەند بەکاری مەترسیدار ڕاسپێرێت. دەبێ بەتەواوی پابەند بن بە ڕێککەوتنەیل و پەیمانەیلی پرۆفێشناڵ.

بنەمای ٧- ڕاوێژکاری دەروونی

ئیدارەی میدیا دەبێ دڵنیای ئەوە بکاتەوە کە ڕۆژنامەنووسەیل و هاوکارانیان، ئەوانەی حەز دەکەن ڕاوێژکارێکی دەروونی ببینن دوای گەڕانەوەیان لە ناوچەیلی مەترسیدار یان دوای تەواوبوونی سازکردنی هەواڵ لەبارەی ڕووداوەیلی خەفەتبارەوە.

بنەمای ٨- پاراستنی یاسایی

ڕۆژنامەنووسەیلی بەر کاری مەترسیدار لەژێر مادەی ٧٩ی پرۆتۆکۆلی زیادەی ١ ی پەیمانی جنێف بە سڤیل دێنە حسێبکردن، بەمەرجێ هیچ کارێ یان ڕەفتارێکی وا نەکەن دژی ئەمە بێتەوە وەک ڕاستەوخۆ یارمەتیدانی شەڕ، هەڵگرتنی چەک یان سیخوڕیکردن. هەر هێرشێکی بەئەنقەست بۆ سەر ڕۆژنامەنووسێک کە ببێتە هۆی مردن یان برینێکی سەختی جەستەیی سەرپێچیکردنی ئەم پرۆتۆکۆلەیە و بەتاوانی شەڕ حسێب دەکرێ.

پاریس، ئاداری ٢٠٠٢

بەشی دووەم

ئاگەداریی بەراییی تەندروستی

هەر رۆژنامەنووسێک کە لە سەرپێچییەکانی ئازادیی رۆژنامەوانی دەکۆڵێتەوە یان داوای لێ دەکرێ بچێتە شوێنێکی مەترسیدار یان لێی بژیت دەتوانێت مەترسییەکانی سەری کەم بکاتەوە بەهۆی رەچاوکردنی یاساکانی سەلامەتی. ئەمانەی خوارەوە ئاگەداریی بەراییی تەندروستین ، پێش و پاش گەشتەکەت وەریان گرە.

خۆت بۆ گەشتەکەت ئامادە بکە. هەندێ کوتان هەیە دەبێ سێ حەوتوو پێش رۆیشتن لێت بدرێت.

١- پێش رۆیشتن

١- بچۆ لای دوکتۆر (بۆ پشکنینی گشتی، پشکنینی دڵ و نەخشەی دڵ، تیشکی سییەکان و... تاد.).

٢- بچۆ لای دوکتۆرێکی ددان

٣- کوتانەکانت تازە بکەوە (لە سەنتەری تەندروستیی باوەڕپێکراو)

کوتانی بەناچاری.

* تای زەرد، پێویستە بۆ.

- زۆربەی وڵاتەیلی ئەفەریقایی.

- هەندێ وڵات لە ئەفەریقای ناوەڕاست.

- گوینای فرەنسایی.

– نێـزیکەی تەواوی یـان نیوە وڵاتـەیلی سـەر هێـڵـی ترۆپیکال کـاتێ دەگـەیتـە شوێنێک کە پەتای تای زەردی تێدا بڵاوە

* کوتانی مێنینجایتیس ACYW135Y پێویستە:

– لە فرەنسا بۆ ڤیزا بۆ عەرەبستانی سعوودیە

– بۆ هـەموو حاجییان بۆ مەکە

کوتان و دەرمانی پێشنیازکراو، بەگوێرەی وڵات و ماوەی مانەوە

* دەنکەی دژە مەلاریا، دەبێ لـە ڕۆژی ڕۆیشـتن قووت بدرێ تا ٤٥ ڕۆژ دوای گەڕانەوە.

* تای زەرد.

* TYPHIMو DTPolio (تازە).

* هیپاتیتیس A.

* ئەنفلۆنزا.

* هێپاتیتیس B (بۆ گەشتی درێژ).

* تیپهۆید.

* ڕابیس (بۆ شوێنی دوورەدەست).

* ئیسفالیتیسی ژاپۆنی.

* تیک بۆرن ئینسفالیتیس.

* کوتانی مینانجایتیس.

قەلاچۆکردنی مەلاریا

مەلاریا پەتایەکی بەربڵاوە لە دنیـا، کێشـەیەکی تەندروسـتیی دنیایە، بەزۆری لە وڵاتـانی ترۆپـیکس و بـەتایبـەتی لـە وڵاتانی ســەبســەحـارای ئـەفـەریقـا. ڕێکخـراوی تەندروسـتـیی جیـهنی (WHO) دەڵێ سـاڵانە ٣٠٠ ملیـۆن کـەیس

تۆمار دەکرێ و بەلایەنی کەم یەک ملیۆن کەس پێیەوە دەمرن.

قەڵاچۆکردنی مەلاریا زۆر پێویستە و هەنگاوەکان جۆرەوجۆرن بەپێی ناوچە و ماوەی مانەوە.

تەنێ بۆ گەشتەوەران، دەوەستێتە سەر:

- پاراستن لە دژی پێوەدانی مێشوولە
- قووتدانی دەنکە (حەب) پێشوەخت
- دیاریکردنی تا و بەپەلە کاری بۆ بکرێ

٤- لەبارەی ئەمانەی خوارەوە بزانە:

* ئایدز و STD.
* مەلاریا.
* دەرمان.
* هایجینی ددان.
* خۆراک و هایجینی لەش.

٥- جۆری خوێنت بزانە و لەسەر ناسنامەکەت نیشانی بکە.

ئەگەر وەرگرتنی خوێن پێویست بوو، زانینی جۆری خوێنی کەسەکە چارەسەرەکە خێرا دەکات.

٦- باشە ئەگەر خولێک لەبارەی هاوکاریی سەرەتایی وەرگریت (بەتایبەتی ئەگەر بەتەنێ گەشت بکەیت)، خولێک بەهەموو تازەکارییەکانییەوە. ئەم خولە و دەرهێنانی بڕوانامە لەلایەن ڕێکخراوی باوەڕپێکراو و دەستەیلی گشتی دەکرێت.

دەتوانی پێوەندی بکەیت بەگرووپەیلی بەرگریی شارستانی کە مەشقت پێ دەکەن و بڕوانامەیەکی سەرەتاییت پێ دەدەن دوای ئەوەی بەیەک دوو ڕۆژ فێر دەبیت چی بکەیت لە چەندان حاڵەتی جۆرەوجۆری تەنگانەدا.

- خاچی سوور خولی سەرەتاییی هاوکاریی سەرەتایی لەسەر ئاستی بڕوانامەی هاوکاریی سەرەتاییی ئەوروپایی EFAC دابین دەکات.

پێوەندی:

لێژنەی نێودەوڵەتیی خاچی سوور ICRC

ماڵپەڕ: icrc.org

٧- ئەمانە لەگەڵ خۆت ببە

* پاسپۆرت (بەلانی کەم شەش مانگی مابێ بۆ بەسەرچوون)
* ناسنامەی ڕۆژنامەوانی
* نامیلکەی بڕوانامەی کوتانی نێودەوڵەتی
* ناوی جۆری خوێن
* مۆڵەتی لێخوڕینی نێودەوڵەتی
* دۆلاری ئەمەریکایی
* نەخشەی ڕێ و شارەکان
* لیستی پێوەندییەکانی ئەو بەرپرسانەی لە ماوەی گەشتەکەت دەیانبینی (باڵوێزەیل، ڕێکخراوەیلی نێودەوڵەتی و تاد.)
* مۆبایل.

٢- لە ماوەی گەشتەکەتدا

دڵنیایی و... هاوکاری (سەیری پاشکۆی ٣ بکە، گریبەستی ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور بۆ وێنەگران، ڕۆژنامەنووسەیلی و فریلانسەیل).

٣- دوای گەڕانەوەت

* پشکنینی مەلاریا: هەر تایەک، سووکیش بێ، دوای مانەوەت لە وڵاتێکی پڕ لە مەلاریا دەبێ بەمەلاریا دابنرێ مەگەر بسەلمێنرێ کە هەو نییە. بەپەلە

دوکتۆرێک ببینە یان برۆ نەخۆشخانەیەک.

* یارمـــەتیی دەروونی: دەتوانی پێـــوەندی بکەیت بەســـــەنتـــەری دارت بۆ ڕۆژنامەوانی و ترۆما.

ماڵپەڕ: www.dartcenter.org

بەشی سێیەم

سەلامەتی لەودیو هێڵەیل

ئەمانەی خوارەوە ئاگەدارەیلی بەرایی سەلامەتین کەوا ڕۆژنامەنووسەیل دەبێ لە هێڵەکان ڕەچاوی بکەن، بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە ترس بریتییە لە ئاژاوە یان هێرشەیلی بۆمبا.

١- یاسایەلی سەلامەتی هەردەم پێویستن.

* گومان لە هەر شتێکە بکە کە بۆنی مەترسیی لێ دێ و هوشیار بە.
* هەڵسوکەوتی ڕەسمی مەکە لە کاتی گۆڕینی ڕێگەیل، کاتەیل و ئۆتۆمۆبێلەیل.
* بەتەواوی سەرنج بدە بە یاسایەلی سەرمەتی و ڕێنوێنییەیل.
* بەردەوام پێوەندیت باش بێت لەگەڵ ئەوانەی لە چواردەورەتن. هەردەم بڵێ لە کوێی، چی دەکەیت و کات و مێژووی جووڵەکانت بڵێ. هەر کاتێک لوا، گفتوگۆی نیازەکانت لەگەڵ بەلانی کەم یەکێک لەوانەی چواردەورەتن بکە.
* یاسایەل جێبەجێ بکە بەڵام دەسپێشخەری وەرگرە ئەگەر بارودۆخەکە ویستی.

٢- ڕەفتاری کەسانی

* هەوڵدە باری جەستەیی و ئەقڵیت باش بکە بەهۆی وەرزش و پشوودان.
* پۆشاکت ڕێکوپێک بێ و ڕەفتارت سادە بێ.

لە وڵاتانی ئیسلامیدا، ڕۆژنامەنووسەیلی ئافرەت دەبێ باش خۆیان بپۆشن

تا کەس تووشی حەپەسان نەکەن (بنفشی کورت یان بەدیی تەسک نابێ) و ڕێز لە نەریتی لۆکاڵ بگرن.

* لە کاتی ئازادا، تەنێ بەکۆمەڵ و تەنێ لە شوێنی گشتیی قەرەباڵغ بگەڕێن.
* هەرگیز شتێک لەبەر مەکە کە گومان لە نیازەکانت پەیدا بکە (وەک جل بەشێوەی سەربازی) و چەک یان چەقۆ هەڵمەگرە.
* هەردەم کەمێک دوور بە لەو کەسانەی دەیانبینی یان یارمەتییان دەدەی و زاڵ بە بەسەر سۆزەیلت لە کاتی تەنگژەدا.
* بەڵێنی یارمەتییەک مەدە دوایی پێت نەچێتە سەر.
* ئەگەر هاتییە هەڵچوون، ئارام بگرە، ئاگەداری کات بە، داوا لە سەرووی خۆت بکە بێنە ناو پرسەکە و پێشنیازی شوێنێکی تر بکە. هەردەم چاوت لە کەسانەیلی شەڕانگێز بەئاگا بی، بەڵام تەماشای ناو چاویان مەکە. هەردەم وا پێشان بدە دەزانی دەچییە کوێ و متمانەبەخۆبوونت پێشان بدە، بەتایبەتی ئەگەر وا نەبوو.
* هەردەم هەڕەشەیلی مردن بەرژدی وەرگرە. بەکاربەدەستان بڵێ کێ دەتوانێ یارمەتیت بدات، بەڵام هەندێ دوور بە لێیانەوە. ئاگەداری بەراییی دەسبەجێ وەرگرە وەک شوێنت یان ڕەفتارت بگۆڕە. بزانە هەڕەشەکە لە کوێ هاتووە و بزانە ئەوەی هەڕەشەکە دەکات کێیە. بارستاییان بزانە (باری کۆمەڵایەتی، مەرام و ئاستی جەستەیی و ڕۆشنبیرییان). خۆت ئامادە بکە بۆ ڕووبەڕووبوونەوە لەو شوێنەی کە تۆپەکە لە گۆڕەپانی تۆدایە (وەک وێستگەی پۆلیس) یانیش ئەوەتا کەس مەبینە.

٣- مەترسیی ئاژاوە یان هێرشی بۆمبا

کاتێ ڕۆژنامەنووسێک یان بەلاڤۆکێکی میدیا چەندجار هەڕەشەیلی کوشتنی لێ دەکرێ، دەبێ پێوەرەیلی سەلامەتیی تایبەت بێنە ڕەچاوکردن بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی ئاژاوە یان هێرشێکی بۆمبا. دەبێ کار بۆ ئاگەداریی

بەراییی تەناهی بکرێ و بەتەواوی ڕەچاو بکرێن لەلایەن هەمــوو ســتــاف و هەروەها دەبێ ئاگـاتان لە چەندان ســەرچاوەیلی تەقـینەوە بێ کـە ڕەنگە ڕوو بدەن:

– شەپۆلەیلی رادیۆیی یان تەزووی کارەبا

– سویچ و وایەر

– سەرچاوەیلی گەرمی یان لەرینەوە

– سەعاتی وەگاهێنەر، سەعاتی دەستی و زەنگی دۆلاب و سەعاتی دانەرەوە.

– مادەیلی کیمیایی.

ئەگەر بەهێرشێکی بۆمبا هەڕەشەت لێ کرا

* لە حاڵەتی هەڕەشە لە ڕێگەی ژمارە تەلەفۆنێکی نەزانراوەوە، ئاگەداری کات بە و لێی بپرسە:

– کەی بۆمباکە دادەنرێتەوە بۆ تەقینەوە؟

– لە کوێ دادەنرێتەوە؟

– کەی لەوێ دانراوە

– شێوەی لە چی دەکا؟

– چ جۆرە بۆمبایەکە؟

– چی دەیتەقێنێتەوە؟

– ئاخۆ خۆت بۆمبایەکەت داناوە؟

– بۆچی؟

– ناوت چییە؟

– تۆ کێی؟

– کەی پێوەندیت پێوە دەکرێ؟

بۆ ئەوەی بتوانی تەلەفۆنکەرەکە بناسی یان دوای کەوی، سەرنجی ئەمانەی

خوارەوە بدە:

– دەنگ (بەرز و نزمی، شێوەزاری، شێوازی، کێش و سەروای)

– زمان (پاراوە، ئەقڵانییە، مشتومڕاوییە، ئاخۆ پەیامەکە دەخوێنرایەوە یان تۆمارکراو بوو)

– دەنگەدەنگی چواردەوری (دەنگەیلی شەقام، موزیک یان سەعات)

– ناسینەوەی دەنگی

– کات و ماوەی تەلەفۆنەکە.

* ئەگەر ئامێرێکی گومان لێکراوت دۆزییەوە:

– بەهیچ شێوەیەک دەستکاریی مەکە، تەنانەت ئەگەر پێشتر تەقیبێتەوە یان پێ بچێت لە کار کەوتبێ.

– ئەگەر دەنگی لێوە بێ (دانەرەوەی هەبێ) یان دەرکەوتنی بگۆڕێ (دووکەڵی لێ هەستێ)، دەسبەجێ ڕاکە.

– بەربەستێکی سەلامەتی دابنێ لە چواردەوری شوێنەکە بەلایەنی کەم ۱۰۰ یاردێک لە ئامێرەکە.

– مۆبایل یان هەر ئامێرێکی تری کارەبایی یان کارۆموگناتیسی بەکار مەهێنە بۆ بەرزکردنەوەی زەنگەکەی.

* چۆنیەتیی زانینی بۆمبای نامەیی:

– پێوەندییەکی گوماندار هەبێ لە نێوان کێش و قەبارە و چڕیی نامەکە.

– زەرفەنامەی نامۆ و پڕ.

– بڕی پێچانەوەکەی.

– وێنەی سەری یان هەر دیکۆرێک کە مایەی گومان بێ.

– ژمارەیەکی زۆر پوول لەسەر درابێ.

– چەند وشەیەکی تایبەتی لەسەر نووسرا بێ وەک (زۆر بەپەلە، زۆر کەسانی،

بەس بۆ تۆیە)

– ئەم لیستە لە ژووری پۆستەدا هەڵواسە.

چۆن بەئۆتۆمۆبێلێکی مینرێژکراو دەزانی:

– دەسبەجێ شوێنی ئۆتۆمۆبێلەکە بپشکنە و بزانە هیچ شتێکی گوماندار پیمکەکانیەوە.

– سەرنج لە شێوەی گشتیی ئۆتۆمۆبێلەکە بدە (بێ دەست لێدانی).

– بزانە هیچ وایەرێک یان شتێکی گومانداری پێوەیە.

– بەشە سەرەکییەکانی ئۆتۆمۆبێلەکە بپشکنە وەک پیمکەکانی، ژێرەوەی، گزۆز، شوێنی شوفێر، لای سەکن، فڵچەی جام، هاوێنەی پێشەوە، شوێنی کردنەوەی بۆنیت، بزوێنەر، داشبۆرد و بن کوشینەکان.

– دوای تاریکی، لایتێکت پێ بێ لەناو ئۆتۆمۆبێلەکە بەجێی مەهێڵە (مەچووە ناو ئۆتۆمۆبێلەکە تا بەتەواوی نەیپشکنی).

بەشی چوارەم

سەلامەتی لە ناوچەیلی شەڕدا

چی دەکەیت ئەگەر بتەوێ بگەڕێیت، یان ئەگەر تووشی تەقەکردن هاتی، کەوتییە ناو کەمین یان ئاپۆڕەیەکی تووڕەوە، یان ئەگەر هاتییە ڕفاندن. سەرنج لە ڕێنوێنەیلی خوارەوە بدە.

١- مەترسییەکانی گەڕان و سووڕان.

گەڕان بەنێو ناوچەیەکی شەڕدا هەردەم نامۆیە و دەبێ زۆر بەشێنەیی پلانی بۆ دابنرێ.

- پێش دەرچوون

* ئۆتۆمۆبێلەکەت ئامادە بکە و گشتی بپشکنە (یان بێتە پشکنین) و بزانە تانکی بەنزینی پڕە، ئامێر و بەشەکانی سپێری هەمووی تەواوە.

* بوخچەیەکی تەنگانە لەگەڵ خۆتدا ببە (جلوبەرگی گەرم، لێفەیەک، ئامێرەیلی هاوکاریی سەرەتایی، ئاو و خواردن)

* دۆکیومێنتەیلی ڕەسمیت لەلا بێ، وەک کارتی ڕۆژنامەوانی و تێپەڕین.

* سۆراخێکی ڕێگەکە بکە لەسەر نەخشە

* بزانە کەی بازگەکان دەکرێنەوە و کەی گەڕان و سووڕان قەدەخەیە (منع التجول).

- لە کاتی گەڕان و سووڕاندا

* هەوڵ بدە لەسەر ئەو ڕێیە لانەدەی کە پلانت بۆی دانابوو و پابەندە

بەخشتەی کاتت. پێوەندیی بەردەوامت هەبێ لەگەڵ بنکە یان ڕۆژنامەنووسەیلی تر.

* هەوڵ بدە شوێن یان ڕۆژنامەنووسەیلی تریشت هەبێ کە لە ڕێگە لەلایان بمێنیتەوە.
* هاژۆتنی شەوانە مەکە.
* هیچ سندووقێک یان شتێک لە کەسانەیلی نەناسراو وەرمەگرە.
* هیچ شتێک هەڵمەگرە ببێتە جێ سەرنجی خەڵکی، وەک دووربین، نیشان، ئامێرەیلی تر یان جلی شێوە سەربازی.
* ئەگەر لەگەڵ قافڵەی سەربازی یان مرۆییدا بوویت، گوێڕایەڵی سەرکردەی قافڵەکە بە.

- پیاسەی شەوانە

کردنی هەر کارێک بەشەو مەترسیدارە. ناساندنی خەڵک بەشەو زەحمەتە و ڕەنگە بۆ شەڕێک بتبەن. بۆیە تا بلوێ بەشەوان مەچووە دەرەوە.

* لە شەودا جووڵەی هەشیار زۆر گرینگترە لە خێرایی.
* جلی بەجێ لەبەر بکە
* لایتی نیشانکەر لەسەر کامێرا، ڕادیۆ و تەنزیل بکوژێنەوە.
* بە هوشیاری ڕێگە هەڵبژێرە. ئاگات لە شوێنەیلی تاریک بێ، بسووڕێوە ئەگەر ڕێیەک گیرا بوو، زۆرجار بوەستە، بنۆڕە و هەستی خۆت ڕاگرە.
* ئەگەر لەگەڵ تیمێکدا بووی، لەسەر شوێنێک کۆک بن تا یەکتری لەوێ ببیننەوە.
* ئەگەر تووشی لایتی پشکنین بوویت، خۆ درێژ و مات بکە هەتا تێپەڕ دەبن.
* ئاگات لە سەرچاوەیلی لایتی خۆت بێت.

- تێپەڕبوون بەنێو ناوچەیەکی شەڕاوی.

تەنێ ئەو دەمە بەڕێیەکدا برۆ کە شەڕی لێیە ئەگەر هیچ چارەی ترت نەبوو.

* ئەگەر تووشی تەقە بوویت، لەسەر زەوی خۆت درێژ کە، ئەگەر لوا لە پەنا دیوارێک یان ئۆتۆمۆبێلێک. تا پێت دەکرێ خێرا شوێنەکە بەجێ بێڵە. بەشێوە پێچپیچی نارێک ڕاکە، بۆ ئەوەی گولله بەئاسانی پێت نەکەوێ.

* پێش تێپەڕبوونی بەناوچەیەکی شەڕاوی، بزانە لە ڕێیەکە چۆن دەردەچی، ڕێی دەرچوون لەبەرکە، ئۆتۆمۆبێلەکەت بپشکنە و گوللەبەند ببەستە.

* بەخێرایی بەناوچەکەدا تێپەڕە.

* خۆت جیا بکەوە لەوانەی شەڕەکە دەکەن، بۆ نموونە بەهۆی دانانی هێمای "ڕۆژنامەوانی" لەسەر ئۆتۆمۆبێلەکە.

ئەگەر لە حاڵەتێکدا ویستت لە دەرەوە بمێنیتەوە

* تەنێ لەناو ئۆتۆمۆبێل بنوو، لە ناوەوە دایخە.

* ئەگەر چەند کەسێکی ترت لەگەڵدا بوو، سیستمێکی ئێشکگری دابنێن.

ئەگەر گەیشتییە ناوچەیەکی مینرێژکراو.

* ئەگەر پاسەوانی لێ بوو، ئەوا قسەیان لەگەڵ بکە بۆ ئەوەی ڕێت بۆ بکەنەوە و دەرچی. بەخۆت ئەو کارە مەکە.

* ئەگەر پاسەوانی لێ نەبوو، دەرمەچەۆ. ڕێیەکی تر بەدەوری ببینەوە یان بگەڕێوە.

– تێپەڕبوون بە بازگە

* بزانە کێ لە بازگەکەیە. ئاخۆ چەکی سووک یان گرانیان پێیە (گوللەبەند و چەقۆیان پێیە)، تفەنگیان بەشانەوە یان بەدەست. گەنج و یان پیر (هەردەم گەنج پەشۆکاوترن و کەمتر سەرنج دەدەن)، جلوبەرگیان چۆنە (جلی ئاساییی سەربازی یان جلی میلیشیایان لەبەرە). سەرخۆشن یان نا، چەندە شەڕانگێز و چوستن، بەهۆی سەرنجەیلی سەرەوە خۆت ئامادە بکە.

* ئەگەر لە مەترسییەکی جیدیدا بووی، بگەڕێوە بەڵام بەشێوەیەکی کە ئەوان

نەتبینن بۆ ئەوەی تەقەت لێ نەکەن. ئەگەر چەند ئۆتۆمۆبێلەکی ترت لەگەڵدا بوو، یەک یەک بگەڕێنەوە. بەڵام ئەگەر دیترای لەلایەن بازگەکە، مەگەڕێوە، چونکە زۆر بەخێرایی دەتگرن یان تەقەت لێ دەکەن.

* لە کاتی پشکنیندا، جووڵەی کتوپڕ مەکە. دەستەیلت خاو بکە و هەموو کات لە بەرچاویان بێ. هێمن و ڕووخۆش بە.
* لەخۆبایی مەبە، بەڵام ترس یان گوێڕایەڵی پێشان مەدە.
* کارتی تێپەڕینت هەبێ لەلایەن چەندان لایەنەوە، بەڵام بزانە کامە لە کێ بەکار دێنی.
* بیرت نەچێ لەوانەیە هەندێ پاسەوان لە زمانت تێ بگەن، بۆیە ئاگەداربە چی دەڵێی.
* لە ئۆتۆمۆبێلەکەت مەیەرە خوار ئەگەر داوات لێ نەکرا.
* ئۆتۆمۆبێلەکەت مەکوژێنەوە.
* ئەگەر پاسەوانەیل کەلوپەلتیان برد، ناڕەزایی دەربڕە بەڵام زۆر سوور مەبە لەسەر وەرگرتنەوەی.
* دانوستاندن بکە و داوا بکە قسە لەگەڵ سەرووی ئەوان بکەی.

٢- تەڵە و مین و تەقەمەنی

- تەڵە

تەڵە (خستنە داوەوە) واتە ورووژاندنت تا کارێک بکەی و دواتر یاریت پێ بکەن.

* غەریزەیل (چڵێس، ئارەزووەیل، خۆپاراستن)
* پێویستییەکان (خۆراک، جل، کەوش، پاراستن لە سەرما و کردنەوەی دەرگەیەک یان پەنجەرەیەک)
* ڕەنگدانەوەکان (پێکردنی مەشخەڵێک تا بزانن کار دەکات یان نا، شەق لە

سندووق دەدەن، سویچی ئۆتۆمۆبێل دەسوڕێنن)

باشترین تەڵە شاراوەیە

لەوانەشە فیلێکی تێدا بێ، تەڵەیەک بۆ دابنێنەوە هەر نەشیبینی.

باوترین تەڵە ئەمانەن:

* لەنێو خانوودا (دەرگە، پەنجەرە، بنمیچ، فەرش، تەلەفۆن، تیڤی، کەلوپەلی ناومال، کتێب، سەعاتی ئاگەدارکەرەوە، پێخەف و سەرین، کورسی، جانتا).

* لە مەتبەخ (کتلی، قۆدی و بوتڵ).

* لەسەر شەقام (تۆپەڵی خۆراک، پرد، ڕۆدسایت، پەناگەی سروشتی، ئۆتۆمۆبێل، چەکی قەدەخەکراو، نارنجۆک و چەکی تر، لاشەی مردوو).

ئاگەدارییەلی بنەڕەتی

* هەرکە زانیت وایەرێک نووساوە بەزەوی، شوێنەکەی دیاری بکە و بڕۆ. پێوەندیی بەبەرپرسانی لۆکال بکە لەبارەی مینەوە (دوای دیاریکردنی ناوچەکە لەسەر نەخشە یان بەهۆی GPS).

* مینی پەراوێزخراو دەگمەنن. عادەتەن نیوەیان شوێنەکەیان دیارە، یان ئەوەتا بەکۆمەڵی ۳۰ دانەیی دادەنرێنەوە، یان بە ڕیز دادەنرێنەوە (زۆرجار بەشتێکەوە بەزەوی دەنووسێنرێن).

* قەت لە ڕێگەی گشتی لامەدە، تەنانەت ئەگەر چوویە توالێتیش.

* قەت دەس مەدە لە مین، یان بۆمبایەک، هاوەن یان قەوان کە نەتەقێنراو بن.

* مین وەک دیاری مەکرە و بەوانی تریش مەڵێ بۆت پووچ بکەنەوە بۆ ئەوەی بەدیاری بیبەی.

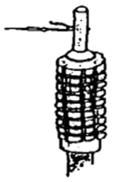
ئەو ڕۆژنامەنووسەی لە مەیدانی شەڕە لەوانەیە تووشی مین یان تەڵە بێت. مین بەم شێوەی خوارەوە دادەنرێتەوە، یان بەشێوەیەک کە کەس بیری بۆ

ناچێت لەلایەن شـــەڕوانەیلی ڕانەهێنراو دێنە دانان. لەوانەیە تەقــینیـــان بەستراوە بێت بەوایەرێک (کە پارچە وایەرێکی توندە) کە بەهۆی پاڵەپەستۆوە دێنە تەقینەوە. هەندێ مین هەن زیرەکانە دانراونەتەوە چونکە دوای تێپەڕینی چەند ئۆتۆمۆبێلێک ئەوجا دێنە تەقینەوە. ئەگەر تەڵەیەکت بینی دەبێ خێرا ناوچەکە بەجێ بێڵی بەشێوەیەک کە بەهەمان شوێنپێیی خۆتدا بگەڕێیەوە. ئەگەر مینێکت بینی مانای ئەوەیە کە تۆ لەوانەیە لەناو کێڵگەیەکی میندا بیت.

– هەندێ مینی دژەکارمەند

توندیی ئەو وایەرەی مینی جۆری PMR و PROM دەتەقێنێتەوە بەپێی پلەی گەرمی دەگۆڕێ، بەڵام ترسی سەرەکیی تەقینەوە لە کەشوهەوا و گۆڕانی وەرزەکانەوەیە، ئەمەش بەهۆی ئەو چیلکەدار یان فریزانەی کە بەیارمەتیی بەفر زەوی دەپەستنەوە و وایەرەکە توندڕۆ دەکەن و بەهیوای دەرزیی سەلامەتیی مینەکە لادەبەن.

ئەم مەترسییە لە بەهارانیشدا زیاد دەکات کاتێ درەخت و دەوەن پێ دەگەن و مینەکان زۆر مەترسیدار دەبن، بۆی هەیە لە هەر ساتێکدا یان بەسادەترین جووڵە بێنە تەقینەوە.



PMR-2A

ئەمە باوترین جۆری مینە.

لەژێر زەوی دادەنرێتـــەوە یان لەژێر گـــەڵێ و لق و پۆپی درەختان دادەنرێتەوە.

PMA-2

ئەمە وا باوە مینەکانی تر دەشـــاردرێتـــەوە. ڕەنگی ســـەوزە و ناســـینەوەی زەحـــمـــەتە. شـــێـــوەی لە

ئەستێرە دەکا و زۆر چالاکە و بە ١٠٠ گرام تەقەمەنی دەبێتە مینێکی زۆر مەترسیدار.

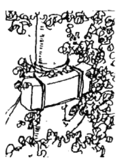
PMA-3

ئەمەیان هەندێ جار بەتەنێ دەدۆزرێتەوە بەڵام وا باوە چەند بستێک لە دوور لە یەکتر و بەڕیز دادەنرێنەوە لە ناوچەیلی شەڕدا. سەری داپۆشراوە یانیش لە بن زەوی دانراوە بەڵام سەرەکەی هەر لە دەرەوەیە.

PROM-1

ئەمە لەگەڵ چەندان پەلە بەرد دەخرێتە ژێر زەوی. تەقێنەرەکەی زۆر هەستیار نییە.

MRUD



ئەم مینە زۆرجار بەدرەختەیلی تر دەلکێنرێ یان دەکرێ بەمینی ترەوە ببەسترێتەوە بەهۆی چەند فیوزێکی رەنگاورەنگەوە. ناکوژێ بەس بریندار دەکا (پیاوێکی بریندار حەفت کەسی تر بەخۆیەوە سەرقاڵ دەکا). مینێکی تۆکمە دەتانێ لە دووریی ٢٠ مەترەوە خەڵک بکوژێ.

– ئەگەر کەوتییە ناو کێڵگەیەکی مین

ئەگەر بەپێیان بووی

شەوانە مەگەڕێ. تاک تاک و تەواوێک دوور لە یەکتر بڕۆن. قەتبڕ لێ مەدەن. بەسەر بەربەستدا سەرمەکەون و پردوو مەگەڕێن. دوورکەونەوە لە گۆماو (مین لەناو ئاویشدا دێتە شاردنەوە).

* ئەگەر کەسی بریندارت لەگەڵ نەبوو

- هێمن بە
- بەوانەی لەگەڵتن بڵێ
- مەجووڵێ
- بەهۆشیاری چواردەورت بپشکنە و هەوڵ بدە بزانە مەترسییەکە لە کوێیە (مینـ وایەر و تەقێنەوە)

دواتر بەپێی بارودۆخەکە، دەبێ یەکێک لەمانەی خوارەوە بکەیت:
- شوێنەکە بەجێ بێڵە و بەشوێنپێی خۆتدا بگەڕێوە.
- ڕێیەک بۆ ئەوانە بکەوە کە لە کێڵگەکەدان و بیانهێنە دەرەوە.
- پێیان بڵێ بەکورتترین ڕێگە بێنە دەرەوە.

* ئەگەر لەگەڵ کەسێکی بریندارا بوویت
- کاتێ بریندارێک لە ناوەندی کێڵگەیەکی میندا بێت، نابێ بجووڵێت و ئەوانەی لەگەڵیشیدان دەبێ بەهوشیاری یارمەتییان بدەن. دەبێ خێرا ڕێیەکی چوونە دەرەوە بێتەوە دۆزین تا یەکەم جار هاوکاریی سەرەتایی بۆ بێنن و دواتر بیبەنە دەرەوە.

ئەگەر بەئۆتۆمۆبێل بووی
* هەندێ جار کێڵگەی مین بەدیار ناکەوێ تا ئۆتۆمۆبێل یەکێ لە مینەکان نەتەقێنێتەوە.
* دوای تەقینەوەکە، ئەوانەی ساغن نابێ پەلە بکەن لە بەجێهێشتنی ئۆتۆمۆبێلەکە مەگەر ئاگری گرتبێ. ئەگەر ئۆتۆمۆبێلەکە هەر کار بکا، بەرەو دوا بەهەمان شوێنی هاتوودا بیهاژۆ.
* ئەگەر ئەمە نەکرا، ئەوا بریندار/بریندارەکان دەبێ لە دواوەڕا بێنە دەربازکردن.
* دەبێ کێڵگەکە بەجێ بێڵی بەو ڕێیەی کە ئۆتۆمۆبێلەکە پێیدا هاتووە و

بریندارەکـانیش بەهەمـان ڕێدا بێنە دەرەوە، ئاگەداری ڕێیـەکە بە. بـەسـەر قۆڵت، شوێنی بەلم داپۆشرا و زبڵ و پردوودا مەچوو.

بۆمبی زنجیرەیی

تەقەمـەنیی زنجیرەیی ئەو بۆمـبایانە دەگرێتـەوە کە لەگەڵ بۆمـبا، هـاوەن یان گوللەتۆپی باڵەفڕگە، هەلیکۆپتـەر، کەشـتی یان چەکی زەوینی دەردەپڕن و لە ناوچەیـەک دەکـەون کـە بەیەک مـوو دێنە تەقـینەوە. چەندان جـۆر و شـێـوە و قـەبارەیان هەیە (جـاری وا هـەیە لە شـێوەی نارنجـۆکن یان بۆمـبـای بچـووک بچووکن). ئەو بۆمـبایانە بەزنجیرە دەهاوێژرێن لەلایەن کردەی سـەربازییەوە و هەیانە ناتەقێتـەوە و لە زەوی دەچەقن و پاشـان دەبنە مـەترسـییـەکی گەورەی نەتەقیو.

ئەو بـۆمـبـایانە دەبـێ بەهەمـان شـێـوەی مین مـامـەڵەیان لـەگـەڵدا بـکرێ. بەمـەبەسـتی وێرانکردن و ئاژاوە دێنە هـاوێشـتن. بەپێچـەوانەی مین، شـوێنیـان دیاری ناکرێ چونکە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی پەرت بوونەتەوە.

چۆن بـۆمـبـای زنجـیـرەیی کـار دەکـات. ئەم وێنەیـە (دابین کـراوە لـەلایەن سـەنتەری نێودەوڵەتی لە جنێف بۆ قەڵاچۆکردنی مین) بۆمـبایـەکی زنجیرەیی پێشان دەدات کە لە باڵەفڕگەوە هاوێژراوە.

هـەنگاوی ١: بۆمبایەکە (هەمووی پێکەوەنە) هـاوێژراوە

هـەنگاوی ٢: بۆمبایەکە دەکرێتەوە و دەڕژێ

هـەنگاوی ٣: هـەر بۆمـبـایەک پەڕەشـووتێکی هـەیـە و دەکـرێتـەوە بۆ ئەوەی هێواش ببنەوە تا بەشاوڵی بەر زەوی بکەن.

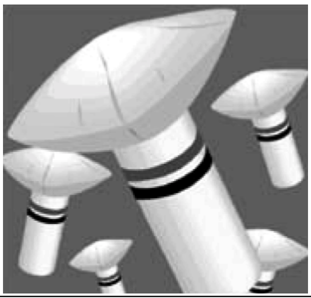
هـەنگاوی ٤: بۆمـــبـــایەک بەر نـاوچـەیەک دەکـــەون کـــە سـێ ئەوەندەی یاریگەیەکی تۆپێنە.

کرانەوە و ڕژانی بۆمبای زنجیرەی

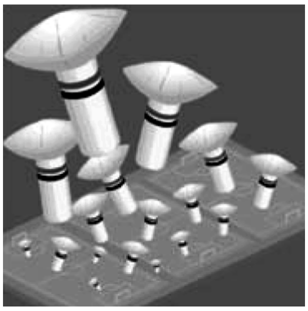
بۆمبەکە دەخرێتە خوارەوە

تەقەمەنییە هێشوویی‌یەکە پەرت دەبێت

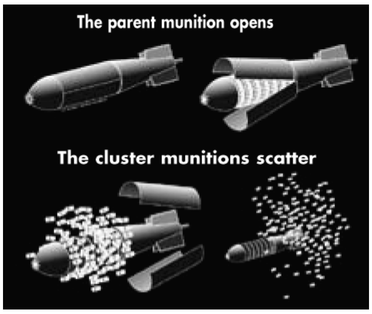
پەرەشووتەکان دەبنەوە بۆ هێواشکردنەوەی تەقەمەنییە هێشوویی‌یەکە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی جێگیر و ستوونی بکەونە خوارەوە.



ئەو تەقەمەنییە هێشووییانەی لە یەک بۆمبەدا بەسەر ناوچەیەکدا خراونەتە خوار کە سێ هێندەی یاریگایەکی تۆپی پێیە.



خستنەخوارەوەی بۆمبی هێشوویی

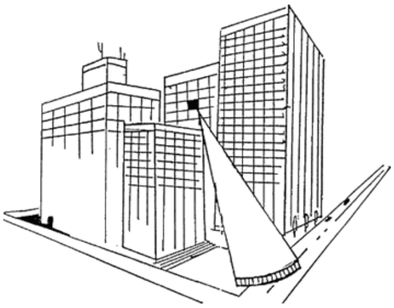


٣- قەناس

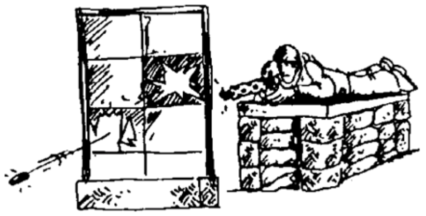
نیشان ئەنگێوەکان چەکی وا بەکار دێنن کە بتوانن لە دووریی ٦٠٠ مەتر (هەندێ جار تەنانەت ١٠٠٠ مەتر) بە ڕۆژ و ٣٠٠ مەتر بەشەو ئامانج بپێکن. بەڵام هەردەم دوورییەکی کەمتر لەوە دەکەنە ئامانج و هاوێنەیەکیی تایبەتییان هەیە بۆیە بەدەگمەن هەڵە دەکەن. هەندێکیان هاوێنەی سوور بەکار دێنن تا بتوانن ئامانج ببینن لە کاتی تەم، خۆڵبارین و تاریکیدا.

وا باوە نیشان ئەنگێو (قناص) لە باڵەخانەیەکدا دەبێ کە چەندان دەرچەی

هەبێ، بەڵام قەت لە سەری سەرەوەی باڵەخانەکە نابن یان لە ژوورێک لە پێشەوەی باڵەخانەکە. پسپۆڕن لە خۆشاردنەوە لە سەربان و بنبانان. لە پشت لەگوش خۆیان مەڵاس دەدەن و یەک دوو کاشیی بنمیچەکە دەردێنن تا دەرەوە بەتەواوی ببینن. ئەو کونانە لە دوورەوە هیچ گومانێکیان لێ ناکرێ.



وێنەی ١
شوێنێکی نموونەیی



وێنەی ٢
شوێنی قەناس لە
باڵەخانەیەکدا

– کێشەی سەدا

دەنگی تەقە بەهەموو ئاراستەیەکدا بڵاو دەبێتەوە بەخێرایی ٣٣٠ مەتر لە چرکەیەکدا (خێرایی گوللە ١٠٠٠ مەترە لە چرکەیەکدا).

لە ناوچەیەکی بیاوانی تەختدا، ئاسانە بڵێی گوللەکە لە کوێوە هات، بەڵام کاتێ چەندان بەربەست دەبێ لە نێوان تەقەکە و تۆ، تەقەکە سەدای دەبێ و

پێ دەچێ کە لە چەندان ئاراستەوە هاتبێ.

ئامانجەکە هەردەم گوێی لە ژاوەژاوی تەقەکە دەبێ لەو کاتەی پلی پێوە دەنرێ (خێرا و تیژە) و دواتر سەداکەی دەبیستێت (درێژتر و نەرمترە). کورتترین دووری بۆ دەنگی تەقەیەک برێتییە لە نێوانی نیشان ئەنگێو و ئامانجەکە، لە کاتێکدا سەدایەکە زیاتر دەڕوا پێش ئەوەی بگاتە گوێی ئامانجەکە. کەواتە بۆشاییەک هەیە لە نێوان دەنگی تەقەکە و سەدایەکە کە وات لێ دەکا سوور بی لەسەر ئەوەی بەتەواوی تەقەکە لە کوێوە هاتووە.

نیشان ئەنگێو لە شوێنێک دەگەڕێ تێیدا دەنگی تەقەکە بشێوێنرێ لەگەڵ سەدایەکەی. ئەمەش وا دەکا شوێنی شاردنەوەکەی هەرگیز بەهۆی بیستنەوە نەزانرێ.

چەند بیرۆکەیەک

* بەڕوونی ئامازەکە بەوە بدە کە تۆ ڕۆژنامەنووسی (جلی شێوە سەربازی لەبەر مەکە) و کەلوپەلەکانت بەتەواوی بشارەوە بۆ ئەوەی بەسەربازێکت تێ نەگەن.

* پێشوەختە جووڵەکانت ئامادە بکە.

* سەرنج بدە ڕەفتاری خەڵکی لۆکال

* خێراتر برۆ (بە پێ یان بەئۆتۆمۆبێل)

* نیشان ئەنگێو پف مەدە.

* باران، بەفر، با و تەم دەکرێ لە دژی نیشان ئەنگێو بێنە بەکارهێنان.

* خۆت بمرێنە ئەگەر بریندار بووی.

٤– کەمینەیل

– ئەگەر ڕێگەکە دانەخرابوو

* خێراکە لە ناوچەی مەترسیدار برۆ دەرەوە.

– ئەگەر ڕێگەکە داخراو بوو بەهۆی تەقەکردنەوە.

* بەزانایی ناوچەکە بەجێ بێڵە.

* لە نێزک ئۆتۆمۆبێلەیل بمێنەوە (تەنێ بزوێنەر و تایەی ئۆتۆمۆبێل باشن بۆ خۆپاراستن لە کاتی تەقەکردن).

* ئاگات لە مین بێ لە ڕۆتساید

– ئەگەر ڕێگەکە داخرا بەهۆی تەقەکردنێکی زۆرەوە

* بەو ئاراستەیەدا ناوچەکە بەجێ بێڵە کە دوورە لە تەقەکردن.

* دەسبەجێ لێی دەرچە.

* ئاگەدار بە کاتێ تەقەکردن ڕادەوەستێت، چونکە جاری وا هەیە هێرشکەرێک لەوانەیە بێتە سەر ڕێگە بۆ پشکنین یان تالانکردنی ئۆتۆمۆبێل یان کوشتنی بریندارەکان.

– ئەگەر ڕێگەکە لە پشتەوەڕا دانەخرابوو

* پشتاوپشت بگەڕێوە یان بسووڕێوە.

* ئەگەر ئۆتۆمۆبێلی زۆر لێ بوو، ئاگات لێ بێ ڕێی کەسیان نەگری.

چەند بیرۆکەیەک ئەگەر لەناو ئۆتۆمۆبێلی سەربازی یان لەگەڵ قافڵەیەکی مرۆییدا بووی

لە وڵاتەیلی کراوە

* بەینی تۆ و ئۆتۆمۆبێلەکانی تر ٥٠ مەتر بێ، زیاتر باشتر.

* خێرا باژۆ.

* هەردەم ئامادە بە بۆ دەرچوون لە کاتی هێرشدا

لە شار و شارۆکەیلدا

* حسێبی ستۆپکردن بکە لە بەینی ئۆتۆمۆبێلەکان.

* لە ٥٠ زیاتر ماژۆ بۆ ئەوەی تووشی ڕووداو نەبن.

* ئەگەر لێت نێزیک بوونەوە، خێرایی زیاد بکە.

* نەهێڵی هیچ ئۆتۆمۆبێلەکی تر نەیێتە بەینتانەوە.

* ئاگەداری ترافیکلایت و هێماکانی وەستان بە.

٦- ئاپۆڕەیەکی ورووژێنەر

قەت لە نێوان پۆلیس/سەرباز و خۆپێشاندەران مەوەستە (هەردەم پشتت لە یەک لا بێ) بۆ ئەوەی نەکەویە داوی هێرشەوە، ئەگەر کەوتیشی ئەوا ڕیگەیەکت هەبێ بۆ دەرچوون

ئەگەر هێرشت کرایە سەر

* بەدوای شوێنێکدا بگەڕێ بۆ خۆشاردنەوە

* هەموو شتێکی سروشتی، دەستکرد و ئاسۆیی و شاوڵی بەکار بێنە بۆ خۆپاراستن و چاوت زیاتر بکەوە لە شارە گەورەکاندا، بەتایبەتی زۆر ئاگات لە باڵەخانەی بەرز بێ چونکە ڕەنگە خەڵک بەرد باوێت.

ئەگەر ڕاستەوخۆ هێرشت کرایە سەر، مەهێڵە دەستتان بگاتە یەکتر و هەوڵ بدە شتەکان هێور بکەیتەوە.

چەند بیرۆکەیەک

ئاگات لە کەلوپەلەکانت بێ لێت نەیێنە دزین. (لە شوێنی باش ئۆتۆمۆبیل ڕاگرە).

بەتەنێ کار مەکە (هەردەم کارکردن لەگەڵ هاوکارێکت زۆر باشترە چونکە یارمەتیت دەدا لە کاتی برینداربوون)

جلێک لەبەر بکە بتپارێزێت (وەک ئەو جلەی مۆتۆرسکیلێک لەبەری دەکات) و ئاگەداری گازی فرمێسکرێژێن بە(دەمامک، پەنجەوانە و چاویلکە بەکار بێنە)

مەترسییەکان هەڵسەنگێنە بەهۆی پرسیارکردن لە پۆلیس لەبارەی مگێزی خۆپێشاندەران و ئەو کەلوپەلانەی دێنە بەکارهێنان (گرانن یان سووک، دەمانچە یان چەکی تر).

٧- شەڕی دەستەویەخە

هەوڵ بدە قەت شەڕ نەکەی لەگەڵ ئەوانەی مەشقیان پێ کراوە و لێزانن.

* جەخت بکە سەر گەورەترین مەترسی.
* ئەگەر ئێوە بەکۆمەڵ بوون، با یەکێکتان لە بەرچاوی هێرشکەران نەبی بۆ ئەوەی بتوانێ دەرباز بێ
* قسە بکە، شتەکان هێور بکەوە. بزانە سەرۆکیان کێیە بۆ ئەوەی قسانی لەگەڵ بکەی.
* قەت دەست بەخۆدا شۆڕ مەکەوە. دەستەکانت لە ناوقەدت گیر بکە بۆ ئەوەی بتوانی کۆنترۆڵی خۆت بکەی.
* ئەگەر بڕیارت دا دەستت بکەیەوە، نەبەردانە بیکەوە، دوودڵ مەبە، دوا هێزت بەکار بێنە.
* لە دەستیان ڕامەکە، چەند ڕابکەی ئەوەندە بێ هێز دەبی. دەتوانی تەنێ شەڕی ئەوانە بکەی کە مەترسین بۆ تۆ و لێتەوە نێزیکن.

٨- ئەگەر هاتییە ڕفاندن

بۆچوونی بارمتەیەک دەوەستێتە سەر ڕەفتاری رفێنەران و بارودۆخەکە، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، ئەم یاسایانەی خوارەوە دەبێ بێنە جێبەجێکردن:

* خۆت جیڕ مەکەوە، ئەگەر دەزانی دەردەچی، هەڵێ.
* مەترسە، کۆنترۆڵی خۆت بکە، هێمن خۆت پێشان بدە. لەوانەیە ڕفێنەران خۆیان مشەوەش بن.

* هەوڵ بدە زۆرترین شتت بیر بێتەوە لەبارەی دەنگەیل، بۆن، ژاوەژاو، جووڵەیل و چەند دەمێننەوە.
* دیقەت بدە چۆن ڕفێنەران ڕەفتار دەکەن و تێبینیی هەموو شت بکە کە یارمەتیت دەدەن بۆ ناساندنیان، بزانە شوێنەکەیان لە کوێیە، بۆ ئەوەی بتوانی هەڵێی یان بێیە دەربازبوون.
* هەوڵ بدە چالاکییەکان ڕێک بخە، بەلایەنی کەم لەناو مێشکتدا ڕێکیان بخە.
* فەرمان و داوای ماقووڵ لە ڕفێنەران قەبووڵ بکە بەڵام زیاد لە مەرامیان قەبوڵ مەکە.
* خواردن و ئاو و هەر شتێک کە تەندروستیت باش دەکەن قەبووڵ بکە بۆ ئەوەی بتوانی لە باشترین باری جەستەیی و ئەقڵیدا بمێنیتەوە.
* وایان لێ بکە بەناوی خۆت بانگت بکەن. ئەمە وا دەکات تۆ وەک کەسێک ببین و شتەکان هێور دەبنەوە.
* هەوڵ بدە بەهەڕەشەیلی کوشتن یان بەڵێنەیلی ئازادکردن باوەڕ مەکە.
* هەوڵ بدە قسە لەگەڵ یەکێکدا بکەیت، شتێک بکە بۆ زاخاوی مێشک و جەخت لەسەر شتێک بکەوە.
* مشتومڕی بێ سوود لەگەڵ ڕفێنەراندا مەکە. ڕووخۆش بە و مەیانورووژێنە و پەمپیان مەدە.
* لێیان مەپاڕێوە بۆ شت، ناکەسبەچە مەبە.
* هیوات لێ نەبڕێ ئەگەر دانوستاندن درێژەی کێشا. ئەوا هەلی ئازادکردنت زیاترە.
* ئەگەر داوات لێ کرا، ڕازی بە بۆ تۆمارکردنی دەنگت یان سەرنجێکی بێلایەن بنووسە. ئەمە یارمەتیت دەدا زیندوو بی و سەرەداوێک دەبێ بۆ دەربازبوونت.
* هەرکە ئازادبوونت نێزیک دەبێتەوە، وەک خۆی بە و گوێڕایەڵی ڕفێنەران بە

تا دوا سات.

* دوای ئەوەی ئازاد دەکرێی، پشکنینی پزیشکیت بۆ دەکرێ و لێپرسینەوەت لەگەڵدا دەکرێ، ئەمە گرینگە. هەروەها ئەزموونەکە هەر لە هەناوی خۆت هەڵمەگرە، بۆ کەسانی تریشی باس بکە.

* ئەو ئامۆژگارییانەی پێت دەدرێ جێبەجێیان بکە پێش ئەوەی قسە بۆ میدیا بکەی.

* هەرکە دەست بەژیانی ئاسـاییت دەکـەیەوە، هەر ئاگـات لەخـۆ بێ نەبادا ڕفێنەران بەرتەکیان هەبێ.

بەشی پێنجەم

پاراستنی رۆژنامەنووس و ستافەیلی تری میدیا:

بی بی سی BBC وەک نموونە

زیانی توندوتیژی لە دژی کارمەندەیلی میدیا پاڵی بەرێکخراوەیلی هەواڵ نا، هەوڵ بدەن تا پێیان بکرێ کارمەندانیان لە ناوچەیلی مەترسیدار بپارێزن. ئەمەش واتە دابینکردنی گوللەبەند، ئۆتۆمۆبێلی قەڵغانی و پاسەوان و سنووردارکردن یان قەدەخەکردنی گەڕان و ئەنجامدانی دیمانە تەنێ لە رێگەی تەلەفۆنەوە. هەر بەلاڤۆکێکی میدیا رێسای تایبەت بەخۆی هەیە. دەستەی وەشاندنی بەریتانیایی بی بی سی BBC لەو رووەوە سنووری بەزاندووە و رێسای توند دەگرێتە بەر بۆ پاراستنی جەستەی ستاف و پەیامنێرانی.

رێنوێنیگەل بۆ پاراستنی رۆژنامەنووسان و ستافەیلی تر : بۆ وێنە بی بی سی

بی بی سی رێنوێنیی تایبەتی هەیە بۆ کاری پڕ لە مەترسی. ئەم کارانە ئەمانە دەگرنەوە: ژینگەی شەڕانگێز، چالاکەیلی مەترسیدار وەک فیلمگرتنی شاراوەی گرووپەیلی مەترسیدار، رووماڵکردنی رووداوی ئەوپەڕی مەترسیدار وەک رووداوەیلی تیرۆریستی، کارەساتگەلی سروشتی یان پەتا. ئەوپەڕی مەترسی لە خوارەوە بەتەواوی پێناس کراوە.

داواکارییە سەرەکییەکان

ئەوانەی کاری مەترسیدار ئەنجام دەدەن دەبێ ئەمانەی خوارەوە جێبەجێ بکەن:

– زانیاری و ئامۆژگاری لە تیمی کاری ئەوپەڕی مەترسیدار وەرگرن.

– هەڵسانگاندنی مەترسی بەنووسین تەواو بکەن و پێوەرەیلی پێویست بۆ سەلامەتی بگرنە بەر.

– دڵنیای ئەوە بکەنەوە ئەوانەی کار دەکەن لەگەڵیان دەبێ مەشقیان پێ کرا بێت و ئەزموونیان هەبێ لە کارەکەدا.

– دەبێ بزانن ئامێرگەلی سەلامەتی چییە و چۆن دێنە بەکارهێنان.

– پلانی خێرایان هەبێ لە حاڵەتی تەنگانەدا.

– دەسەڵاتی تەواویان هەبێ.

ا– پێش دەرچوون

پێناسەی مەترسیی گەورە

مەترسیی گەورە هەموو ئەو مەترسییانە دەگرێتەوە کە زیاتر لە مردن نێزیکن یان دەبنە هۆی برینداربوونێکی سەخت کە لەمانەی خوارەوە سەرچاوە دەگرن:

ژینگەیلی شەڕانگێز: وڵاتێک، هەرێمێک یان ناوچەیەکی تایبەت کە شەڕی تێدا بێ، شەڕی دەسەڵات، ئاژاوەی مەدەنی، تیرۆریزم یان ئاستی باڵای تاوان، تاقم و دەستەی تاوانکاری، بێ یاسایی یان شێوانی سیستەمی گشتی، یان ئەو ناوچانەی کە کەشوهەوای توندڕۆیان هەیە.

چالاکەیلی مەترسیی گەورە: لێکۆڵینەوە، چاودێریی نهێنی یان وێنەگرتن یان بەرەنگاربوونەوەی تیرۆریست، تاوانی جیدی، گرووپی توندڕۆ یان گرووپی سیاسیی توندوتیژ.

رووداوگەلی مەترسیی گەورە: ئاژاوە، دەمارگریی شارستانی یان تێکچوونی سیستەمی گشتی، رووداوی تیرۆریستی یان تاوانی چەکداری وەک بارمتەگرتن یان گەمارۆدان، هەر رووداوێک کە مادەی بایۆلۆجی و کیمیایی تێدا بێتە بەکارهێنان، رووداوگەلی سەختی کەشوهەوا یان

کارەساتگەلی سروشتی وەک گەردەلوول، لافاوی بێ رەحمانە، بوومەلەرزە، بورکان و... تاد، یان بڵاوبوونەوەی نەخۆشی و پەتا و درم.

مافی رەتکردنەوە:

ئەنجامدانی کاری پڕ لە مەترسیی گەورە بەزۆری نییە. ستاف ئەم کارانە دەکەن بەویستی ئارەزوومەندانەی خۆیان و مافیان هەیە رەتی بکەنەوە بێ ئەوەی سزا بدرێن یان ڕووبەڕووی هەر ئەنجامێکی تر بکرێنەوە.

زانیاری و ئامۆژگاری:

ئەوانەی کاری بەمەترسیی گەورە ئەنجام دەدەن دەبێ پێش هەموو شتێک زانیاری و ئامۆژگاری لە تیمی مەترسیی گەورەوە وەرگرن. ئەم تیمە خشتەی شوێنە شەڕانگێزەکان و ئامۆژگاریی گشتی هەیە کە سەر بە تۆڕی HSSه و لەگەڵ نووسینگە هەرێمییەکان ئەو ئامۆژگارییانە تازە دەکەنەوە. دەبێ چەند رێنوێنییەک بێنە جێبەجێکردن بۆ ئەو وڵاتانەی لە لیستی "ژینگەی شەڕانگێز"دان. ئەو رێنوێنییانە لەو شوێنانە نایەنە جێبەجێکردن کە لە لیستی "ئامۆژگاریی گشت"دان، بەڵام ئەوانەی شارەزاییان لەبارەی ئەو شوێنانەوە نییە دەبێ پێوەندی بکەن بە تیمی مەترسیی گەورە بۆ ئامۆژگاری.

تیمی مەترسیی گەورە یارمەتیی پرۆسەی خەمڵاندنی مەترسی دەدات و ئامۆژگاری دەکات لەبارەی چۆنیەتیی کەمکردنەوەی مەترسیگەل:

– پێشنیازی رێگەی کارکردن دەکات.
– پێوەرەیلی تیمی تەناهی و تاکەکەس ئامادە دەکات.
– دابینکردنی ئامێری پاراستن و ترۆما و هاوکاریی سەرەتایی.
– پێوەرەیلی تەندروستی.
– گەیاندنی سەلامەتی.
– پلانی دەسبەجێ.

خەمڵاندنی مەترسی و وردەکاریی کار:

تا بلوێ، هەموو کارێکی بەمەترسیی گەورە دەبێ خەمڵاندنێکی تایبەتی بۆ بکرێ. خەمڵاندنی گشتیی مەترسیی گەورە دێتە ئەنجامدان بەهۆی ناردنی تیمێک بۆ شوێنەکە تا بزانن تا چەند بارودۆخەیل هاتوونەتە گۆڕان. بەڵام وەک نەریت خەمڵاندنێکی تایبەت هەر دێتە ئەنجامدان. ئەگەر گومان هەبوو لە شوێنێک، ئەوا تیمەکە ئامۆژگاری پێشکێش دەکات.

لەسەر ئەستۆی بەرهەمهێنەری کار یان ستافێکی باڵای تیمەکەیە کە دڵنیای ئەوە بکاتەوە خەمڵاندنەکە تەواو کراوە.

خەمڵاندنی مەترسی دەبێ هەموو ئەو مەترسییانەی تێدا بێ کە دێنە پێش و هەروەها هەموو پێوەرێکی بەرەنگاربوونەوەی مەترسییەکان پێشکێش بکات لەگەڵ وردەکاریی مەترسییەکان بدرێت ئەوانەی کە ڕووبەڕووی مەترسییەکان دەبنەوە.

خەمڵاندنەکە دەبێ تەواوی وردەکارییەکانی تێدا بێ بەوانەی خوارەوەش:

- وردەکاریی ئەو کەسانەی کە لە کارەکەدان (گرووپی خوێن و پێوەندییەکانیان)
- سیستەمی گەیاندن و ژمارەی پێوەندیی تەنگانەی ٢٤ی سەعاتی لە مەیدانەکە لەگەڵ خشتەی پێوەندییەکان.
- ئامێری پاراستن وەک (گوللەبەند و کڵاوئاسن و... تاد.)
- ئامێرەیلی پزیشکی وەک (کەلوپەلی ترۆما، جانتای هاوکاریی سەرەتایی و دەرزی و کەرەستەکانی تر).
- دڵنیاکردنەوەی ئەوەی ئەوانەی لە کارەکەدان مەشقی تەواویان وەرگرتبێ.
- دڵنیاکردنەوەی ئەوەی ئەوانەی لە کارەکەدان کوتانی پێویستیان بۆ کرابێ و دەرمانی تەواویان پێ بێ.
- پلانی دەسبەجێ لەگەڵ کەلوپەلی پزیشکی بۆ حاڵەتی تەنگانە، بزربوون، بزرکردنی پێوەندییەکان و یان ئەگەر گیران یان ڕفێنران.

پاڵەپەستۆی ترۆمایی:

خەمڵاندنی مەترسی و ڕێنوێنییەکان بۆ مەترسیی گەورە دەبێ بەگوێرەی کاریگەریی دەروونی و سۆزەکییەوە بێنە ئەنجامدان. نابێ ئەوە لە بیر بکرێ کە ڕەنگە تەنێ ستاف لە مەیدانەکەدا نەبێ بگرە ئەوانەشی کە نووسیارن یان کەلوپەلەکان هەڵدەگرن. سەیری ڕێنوێنیی جودا بکە لەبارەی پاڵەپەستۆی ترۆمایی.

ڕاهێنان:

تا بلوێ، تاکەکەسەیل دەبێ لە ژینگەیلی شەڕانگێزدا کار بکەن و دەبێ خولی ڕاهێنانی هاوکاریی سەرەتایی و ژینگەی شەڕانگێزی وەربگرن. خولەکە بریتییە لە شەش ڕۆژ بۆ ئاشناکردنی ستاف بەپێوەرەیلی سەلامەتی و تەناهی لە حاڵەتی مەترسیدارا. خولەکە ئاستێکی باشی هاوکاریی سەرەتایی لە حاڵەتی تەنگانە پێشکێش دەکات.

ئەوانەی ئەو داواکارییە نایانگرێتەوە دەبێ ئەوە بیسەلمێنن کە ئەزموونیان هەیە و هاتوونەتە هەڵسەنگاندن لەلایەن سەرۆکی تیمی مەترسیی گەورەوە. دەبێ بیسەلمێنن ئەو تیمە پێشتر ئەوانی ڕاهێناوە بۆ ناوچەی مەترسیدار ئەوجا ئەو خولەی سەرەوە بۆ ئەوان پێویست ناکات.

لە هەندێ حاڵەتدا ڕەنگە پێویستییان بەهەندێ ڕاهێنانی زیادە هەبێ وەک:

– هۆشداری لەبارەی چۆنیەتیی خۆپاراستن لە مادەیلی کیمیایی، بایۆلۆجی و رادیۆلۆجی

– ئاژاوەی مەدەنی یان کارکردن لە قەرەباڵغیدا.

– خولی هاژۆتنی ئۆتۆمۆبێلی قەڵغان.

– خول لەبارەی ژینگەی شەڕانگێز بۆ کەمکردنەوەی مەترسی لە ناوچەیلی تایبەت.

چالاکـیـیـەلی مـەترسـیی گـەورە: ئەوانـەی ئەو چالاکـیـیـەلە ئەنجام دەدەن، بەتایبـەتی لێکۆڵینەوە و فـیلمگرتنی نهـێنی، دەبێ خـولـێکی ئامادەکـاریی تایبـەت وەرگرن یان دەبێ ئەزموونی تایبـەتیان هەبێ بۆ ئەوەی بتوانن کارەکە بەسەلامەتی بکەن. هەندێ چالاکییەلی مـەترسیی گەورە هەیە رەنگە پێویستیان بـەخولی تر هەبێ وەک HEFTA یانیش ئەو خـولانەی لە سەرەوە باس کراون.

رووداوەیلی مـەترسیی گـەورە: داواکـاری بۆ ئەم خـولە دەوەسـتـێتـە سـەر بڕیاری تیـمی مـەترسیی گـەورە لەسـەر بنەمـای حـاڵەتگەل و بەڕاوێژکـاری ئیـدارەی باڵا. هەر خولێک پێویست بکات ئەوا دەبێ لەگەڵ ئەوانەی سـەرەوە بێتە تێکەڵکردن. هەر کـەس دەبێ خـول وەربگرێ مـەگەر ئەزمـوونی پێشینەی بیسەلمێنێ کە پێویستی پێی نییە یان ئەگەر پێشتر مەشقی پێ کرابێ.

راهێنـانی تازەکـردنەوە: ئەم خـولە دەبێ هەرسێ سـاڵ جـارێک بۆ هـەمـوو ئەوانەی سـەرەوە بکرێتەوە.

ب- لە کاتی ئەرکەکەدا

لە مەیدانی کار

کەسی بەرپرس:

هەر تیـمـێک بەرپرسـێکی هەیە، وەک نەریت گـەورەترینـیـان (بۆ نمـوونە گەورەترین بەرهەمهێن). بەرپرسیارەتییەکانی ئەو بەرپرسە لە مـەیدانی کاردا ئەمانەن:

– لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیارەتی بۆ بڕیاردانی سەلامەتی لە کاتی خۆیدا

– پێوەندی دەکا بەراوێژکاری سەلامەتیی مەیدانی کار، ئەگەر هەبوو.

– دڵنیای ئەوە دەکاتەوە کە کاربەدەستە لۆکالەکانی تیمەکە دەتوانن کارەکە بکەن

– بەڕێوەبردنی پرسەکانی تیم: گونجاندن و کۆکبوونی گشتی

– دابینکردن و بەکارهێنانی ئامێر و ئامێرەیلی سەلامەتیی کارمەندان

– دڵنیـای ئەوە دەکاتەوە کـە ئۆتۆمـۆبێـل و ئامێـرەیل بەباشی و سـەلامـەتی دێنە بەکارهێنان

– پێوەندی دەکا بە گەورەبەڕێوەبەر و تیمی مەترسیی گەورە.

راوێژکاری سەلامەتی:

کەسـێکە رەوانە دەکرێ بۆ هاوکاریکردنی سـتـاف لە ژینگەی شـەڕداری و کـاری پڕ لە مـەترسی. بەرپرسـیـارەتیی راوێژکـارەکـە ئەوەیە ئامـۆژگـاری پێشکێش بکا و هاوئاهەنگی بکات بۆ پاراستنی ئەوانەی لەگەڵ بی بی سیدا کـار دەکەن لە مـەیدانی کـاردا. بەڵام، بەرپرسـیـارەتیی رەهـا بۆ سـەلامـەتی و تەناهی هەر لە ئەستۆی بەرپرسەکەیە.

راوێژکـارانی سـەلامـەتی بریتین لە ئەندامی تیـمی مـەترسـیی گـەورە یان بەڵێندەری دەرەکین. بەرپرسیارەتییان ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

– ئامـۆژگـاریکردنی سـتـاف بۆ سـەلامـەتی و پرسـەیلی تەناهی لە مـەیدانی کاردا.

– هاوئاهەنگی لەگەڵ بەرپرسی تیم بۆ پرسەیلی سەلامەتی و تەناهی.

– پێدانی زانیاری بەستاف لەبارەی پرسەیلی سەلامەتییەوە.

– بەردەوام دابینکردنی ئامێرەیلی سەلامەتی لە مەیدانی کاردا.

– دەستنیشانکردنی بەڵێندەری لۆکال شارەزا بۆ سەلامەتی و تەناهی.

– راگەیاندنی رێنوێنییەکان.

کارمەندەیل:

تەواوی ستافی بی بی سی، یان ئەوانەی کە بۆ بی بی سی کار دەکەن:

- ڕێنوێنییەکانی سەلامەتی و هەلومەرجی ڕێکخستنەیل دەزانن.
- پێش ئەوەی دەربچن بەشداری لە خولەکاندا دەکەن.
- کار لەگەڵ بەڕێوەبەر و کۆنترۆل دەکەن لە مەیدانی کاردا .
- زانیاریی کەسانی و پزیشکی بەوردی دەدەن (وەک گرووپی خوێن و... تاد).
- ئەگەر داوایان لێ کرا ئۆتۆمۆبێل بئاژۆن، دەبێ مۆڵەتی شوفێرییان هەبێ و شارەزا بن لە هاژۆتن
- ڕاپۆرت بدەن لەبارەی کارەکەیانەوە ئەگەر داوایان لێ کرا
- فریلانسەکان دڵنیای ئەوە دەکەنەوە کە گرێبەستیان ئیمزا کردووە (داواکاریی دڵنیایی).

تیمی مەترسیی گەورە (ORM)

ژینگەیلی شەڕانگێز، چالاکەیلی پڕ بەمەترسی و ڕووداوەیل دیاری دەکەن (بەهاوئاهەنگی لەگەڵ خزمەتگوزاریی هەواڵ، نووسیارەیلی هەرێمی، کۆنترۆڵی نووسیاری) و زانیاری لە گەیتوێیی بڵاو دەکەنەوە.

زانیاریی تازە دەدەن بە بەرهەمهێنەران/نووسیارەیل کە ڕەنگە کار بکاتە سەر خەملاندنی مەترسی و کارەکەیان.

زانیاری و ئامۆژگاری تایبەت دەدەن بە ستاف و بەڕێوەبەران، وەک سەلامەتیی کەسانی، بۆ وێنە:

- لەبارەی سیستەمیی گەیاندنەوە. (وەک تەلەفۆنی سەتەلایت)
- لەبارەی ئامێرەیلی پێویستەوە.
- لەبارەی تەواوی پلانی دۆخەیلی تەنگانەوە.

ئامۆژگاریی بەڕێوەبەرە سەرەکییەکان دەکەن لەبارەی هاوئاهەنگی و ڕوونکردنەوەوە.

بەردەوام ئامێرەیلی سەلامەتی دابین دەکەن لە ڕێگەی کۆگاگەلی سەلامەتیی بی بی سییەوە.

پێداچوونەوەی ئەرک و خەملاندنی مەترسی:

چاودێریکردن و ئامۆژگاریکردن لەبارەی ژینگەی شەڕداری و خولی سەلامەتیی مەترسیی گەورەوە.

ئامۆژگاریی ئەوەی کەی ڕاوێژکارێکی سەلامەتی پێویستە و راسپاردن و پێشنیازکردنی تاکەکەس/کۆمپانیای گونجاو.

ئامۆژگاری بۆ پاڵپەستۆی ترۆمایی و پێشنیازکردنی خولی گونجاو بۆ بەڕێوەبەران و تاکەکەس.

کارکردن لەگەڵ یاسای بی بی سی بۆ دامەزراندنی لیستێکی تایبەتی کۆمپانیاکان و راوێژکارانی سەلامەتی. ئەمە پرۆسەی کەفالەتی کۆمپانیا و تاکەکەسیش دەگرێتەوە بەهۆی سەرنجێکی کورت بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییەکان.

ئەوە دەپشکنێت کە بەرهەمهێنەران رەزامەندیی نووسیاریان وەرگرتووە یان نا.

زانیاری:

زانیاری لەبارەی کاری بەمەترسیی گەورە لەسەر شوێنی ORM دابین دەکرێ. هەمان زانیاریی هەیە لە رێگەی ENPS فۆلدەری سەلامەتیی کۆکردنەوەی هەواڵ).

بۆ ئەوانەی لە مەیدانەکەدا کار دەکەن، دەبێ بەڕێوەبەران درێخی نەکەن لە دڵنیاکردنەوەی ئەوەی کە تاکەکەسەیل خۆیان ئاشنا کردووە بەو زانیارییانە.

تاکەکەسەیل دەبێ بگەڕێن بەدوای زانیاریی باکگراوندی (سیاسی، کۆمەڵایەتی، ئاینی، سەربازی و... تاد) لەبارەی ئەو ناوچە یان وڵاتەی کە کارەکەی لێ ئەنجام دەدەن. سەرچاوەی بەسوود برێتین لە پەیامنێرانی بی بی سی، سەرچاوەگەلی هەواڵ و خزمەتگوزاریی زمان لە بەشی خزمەتگوزاریی

دنیا بی بی سی، هەروەها پسپۆڕانی دەرەکی. دەکرێ ئەمە ئاسان بکرێ بۆ ژینگەیلی شەڕدار لە ڕێگەی تیمی مەترسیی گەورە.

هاژۆتن:

ئەوانەی ئۆتۆمۆبێل داژۆن دەبێ مۆڵەتی شوفێرییان هەبێ و ئەزموونی هاژۆتنیان هەبێ. ئەوانەی ئۆتۆمۆبێلی قەڵغانی داژۆن دەبێ ڕێنوێنی لە تیمی مەترسیی گەورەوە وەرگرن، ئەگەر ئەوەش نەلوا، ئەوا دەبێ لە یەکێکی بەئەزموون بپرسن.

فریلانس و ستافی لۆکال:

ئەو مەرجانەی لەم نامیلکەیەدا باس کراون هەموو ستافی بی بی سی دەگرێتەوە، جا ئەوانەی بەگرێبەستی بەردەوام کار دەکەن (لە بەریتانیا بن یان لە مەیدانی کار) لەگەڵ هەموو ئەوانەی بەگرێبەست لەگەڵ بی بی سی کار دەکەن، لەگەڵ هەموو ئەو فریلانسانەی کە کاریان پێ دەسپێرێ لە شوێنەیلی مەترسیدار لە بەریتانیا یان شوێنەیلی تر.

فریلانسەکان (پەیامنێر، ئەوەی بەپارچە کار دەکات، ستاف، وەرگێڕ، شوفێر و... تاد) خەڵکی شوێنێکی مەترسیدار بن، یان لێی دانیشن یان پێشتر کاریان تێدا کردبێ، ئەوانە ئەزموونی باشیان هەیە لە دابینکردنی سەلامەتی لەو ناوچەیەدا. ئەزموون واتە هەلومەرجی شوێنەکە دەزانن، پێشتر کاریان لەو شوێنەدا کردووە، یان شوێنە مەترسیدارەکان پێ دەزانن، یان خزمەتگوزاریی سەربازییان لەو شوێنەدا هەبووە.

هەرکە ئەو جۆرە فریلانسە کاری پێ سپێردرا، دەبێ هەڵبسەنگێنرێ ئاخۆ گونجاوە بۆ کارەکە یان نا. هەڵسەنگاندن لەسەر حیسێبی ئەزموون، زانیاری و بەکارهێنانی ئامێرەوەیە. دەبێ لەلایەن ئەندامێکی باڵای تیمی (بی بی سی)یەوە ئەنجام بدرێ لە مەیدانی کاردا.

هەڵسەنگاندنەکە دەبێ ئەوە دیار بخات ئاخۆ پێویستی بەڕاهێنان هەیە یان نا. ئەوانەی لەگەڵ بی بی سی کار دەکەن دەبێ راهێنانی تەواو وەرگرن، زانیاری و رێنوێنییان پێ بدرێ، جا چ لە بەریتانیا یان شوێنی ترەوە بن. خولی ژینگەی شەڕدار، لە هەر شوێنێک لوا، دەبێ بەو ستافە بدرێ کە ٥٠٪ کاتی بۆ (بی بی س)یە.

ئەگەر کاری (بی بی سی) پێ ڕاسپێردرا، دەبێ ئەو کەسە ئاگەدار بکرێتەوە لە سیستەمی سەلامەتیی بی بی سی و دەبێ ئامێری پاراستنی پێ بدرێ ئەگەر پێویستی کرد.

بی بی سی گوژمەیەکی دابین کردووە بۆ فریلانس بۆ بەشداریکردن لە خولی ژینگەی شەڕدار. گوژمەکە لەلایەن بی بی سی و رێکخراوەیلی وەشانکاری تر دێتە سەرپەرشتیکردن و لەلایەن رۆی پیک ترەستەوە دێتە بەڕێوەبردن. ترەست دەتوانێ سیستەمی دڵنیایی ئاسان بکا بۆ ئەوانەی بەشداری دەکەن لە خولی ژینگەی شەڕداریدا.

هاریکاریی پزیشکی و پەروەردە:

هەبوون و جۆری دەرمانی پزیشکی و شوێن و ناوەندی بەجێهێشتنی ناوچەیەک دەبێ پێش دەرچوون دیاری بکرێن و لە خەملاندنی مەترسیدا رەچاو بکرێن. ئەگەر شوێنەیل باش نەبوون، دەبێ رێکخستنی تایبەتی بۆ ئەنجام بدرێ.

هەموو ئەوانەی رەوانەی ئەودیو زەریاکان دەکرێن دەبێ کارتی پزیشکی AXA PPP یان پێ بدرێ بۆ حاڵەتی تەنگانە یان ژمارەی تەلەفۆنێک کە ٢٤ سەعات لەکاردابێ.

بەرپرسیارەتیی نووسیار و بەرهەمهێنەرە دڵنیایی ئەوە بدەن کە هەموو ئەو ستافەی رەوانەی ئەودیو زەریاکان دەکرێن رێنوێنییان پێ بدرێ لەبارەی چۆنیەتیی راپۆرتدانی بریندار و رووداوگەل. وردەکاریی ئەمە دەبێ لەسەر

کارتەکە بێ. وێڕای پێوەندیکردن بە AXA، نووسیاران و تیمی مەترسیی گەورە دەبێ ئاگەدار بکرێنەوە لە هەر رووداو و بریندارێک.

هەر زانیارییەکی پزیشکی هەبێ دەبێ بۆ تیمی مەترسیی گەورە و نۆرینگەی گەڕۆک رەوان بکرێن بە خێراترین رێگە بۆ ئەوەی تیمی خەملاندنی مەترسی تازەترین زانیاریی هەبێ.

گرتن/ رفاندن:

نووسیاران و بەرهەمهێنەران دەبێ دڵنیای ئەوە بکەنەوە کە پلانی دەستبەجێ هەبێ بۆ حاڵەتی گرتن یان رفاندن. دەبێ هەموو رێنوێنییەک بەزمانێک پێشکێشی ستاف بکرێ کە تێی بگەن. لە هەر شوێنێک بلوێ، ستاف دەبێ فۆرمی رفاندن پڕ بکەنەوە (کە وردەکاریی وەک سەلماندنی ژیان و پرسیار لەبارەی هەڕەشەکانی تێدا بێ و... تاد.)

لە حاڵەتی گرتن یان رفاندنی پەیامنێرێک، تیمی مەترسیی گەورە و کۆکردنەوەی هەواڵ دەبێ ئاگەدار بکرێنەوە. ئەوان رێنوێنی بەوردی دابین دەکەن بۆ وەڵامدانەوەی گرتن یان رفاندن.

ت- دوای ئەرکەکە

ڕاپۆرتی دوای ئەرکەکە:

لە دەوروبەری تەواوکردنی کاری بەمەترسی، سەرۆکەیلی تیم یان ڕاوێژکارانی سەلامەتیی مەیدانی دەبێ ڕاپۆرتێکی کورت بنووسن لەبارەی ئەرک و کارەکەوە، ئەزموون، زانیاریی نوێ و ئامۆژگاری کە هەموو ئەمانە یارمەتیی کاری داهاتوو دەدەن. تیمی مەترسیی گەورە دەبێ ئەو زانیارییانە وەرگرێت و بەسەر ستافدا دابەشیان بکات. زانیاریی سەرەکی بەکار دەهێنرێ بۆ تازەکردنەوەی لیستی ژینگەیلی شەڕانگێز لەسەر گییتوێی و ENPS (بۆ هەواڵ). بەڕێوەبەران دەبێ کارەکە لەگەڵ ستافدا باس بکەن و

هەروەها لەگەڵ ئەوانەشدا کە لە شوێنی بەمەترسیدا دەژین.

ڕێنوێنیی نووسینی ڕاپۆرتی ڕووداو دەبێ بێتە بەکارهێنان بۆ نووسینی ڕووداوەکان. ئەمە یارمەتیی خەمڵاندنی مەترسیی کاری داهاتوو دەدات و دەبێتە هۆکاری پێداچوونەوەی ڕێنوێنیی سەلامەتی. ستاف دەبێ پێوەندی بکەن بە بەڕێوەبەر یان ڕاوێژکاری باڵای سەلامەتی. هەندێ ڕاپۆرت و قسە هەر بەنهێنی دەمێننەوە.

کاتێ یەکێک بەحاڵەتگەلی بەپاڵەپەستۆ یان ترۆماییدا تێپەڕ دەبێ لە کاتی کاردا، بی بی سی پێشنیازی ئەوە دەکات کە ئەو کەسە خێرا دوای کارەکە هەموو شتێک بە تیمی کار بڵێ. هەرچی ئەو کەسە دەیڵێ دەبێ ڕەچاو بکرێ و دەبێ ئامۆژگاری داوا بکرێ لە نۆڕینگەی گەڕۆک. ستاف دەتوانن پێوەندی بە BUPA و PECیشەوە بکەن، ئەگەر ویستیان بەنهێنی قسە بۆ یەکێک لە ڕاوێژکارەکان بکەن.

کاتێ یەکێک نەخۆش دەبێ لە کاتی کارەکەیدا و دەرمان وەردەگرێ، دەبێ فۆرمی گەشتەوەری و نۆڕینگەی گەڕۆک پڕ بکەنەوە. ڕێکخستنی پەیامنێری جێبەجێ دەکرێ بەزمانێکی تێگەیشتراو لە بەریتانیا یان ئەودیو زەریاکان بۆ ستافی لۆکاڵ.

ئەمەی خوارەوە ئەو فۆرمەیە کە ڕۆژنامەنووسەیلی بی بی سی دەبێ پڕی بکەنەوە پێش ئەوەی بچنە ناوچەیلی مەترسیدار.

فۆرمی خەمڵاندنی مەترسی لەودیو زەریاکان و کورتەی کار

تێبینییەکان بۆ شیکردنەوە
١- مەگەر خەمڵاندنێکی تر هەبێ، ئەگینا ئەم فۆرمە دەبێ پڕ بکرێتەوە پێش هەر دەرچوونێک بۆ ژینگەیلی شەڕدار یان پێش وەرگرتنی چالاکەیلی مەترسیی گەورە یان بەشداریکردن لە ڕووداوەیلی مەترسیی گەورە کە لە ڕێبەری

مەترسیی گەورەدا لە بی بی سی هاتوونەتە ناساندن. دەبێ بەڕاوێژ لەگەڵ تیمی مەترسیی گەورەدا پڕ بکرێتەوە.

٢- ئەم فۆرمە هەموو کارمەندانی بی بی سی و ئەو بەڵێندەر و کۆمپانیانەش کە لەگەڵیدا کار دەکەن لە ناوچەیلی بەمەترسی. کۆمپانیایەلی سەربەخۆ دەبێ پابەند بن بەرێبەری بی بی سی بۆ مەترسیی گەورە.

٣- وێڕای ئەمەش، دانەرانی بەرنامە رەنگە پێویست بکات فۆرمێک پڕ بکەنەوە بۆ بەرنامەی سەلامەتی و تەندروستی ئەگەر بەرنامەکە مەترسیی تێدا بوو و لێرە باس نەکرابێ.

تێبینی: تیمی مەترسیی گەورە ئاگەدار بکەوە و بزانە خەملاندنێکی مەترسیی گشتی بۆ چالاکیی تۆ پێشتر ئامادە نەکراوە.

ئەم فۆرمە لە سێ بەش پێک دێ و هەمووی دەبێ پڕ بکرێتەوە

١- پوختەی کار.

تکایە کاری لۆجیستی دەرچوون تۆمار بکە بەتەواوی پێوەندییەکانەوە.

٢- خەملاندنی مەترسی

پێش دەرچوون، مەترسی و هەڕەشە دەبێ رەچاو بکرێن و بێنە خەملاندن، چ ئاگەدارییەک و کۆنترۆڵێک دابنرێ. لەگەڵ هەر خولێک کە پێویست بکات بێتە تەواوکردن.

٣- رێ پێدان

کاری بەمەترسیی گەورە دەبێ رەزامەندیی بۆ بێتە وەرگرتن لەلایەن بەڕێوەبەرەوە کە هاتووەتە ناساندن لە رێبەری

مەترسیی گەورە و بەراویژ لەگەڵ تیمی مەترسیی گەورەدا . ئیمەیلێک، کە تۆماری ڕەزامەندی و فۆرمەکەی تێدابێ، دەبێ بێتە ناردن بۆ تیمی مەترسیی گەورە.

فۆرمی خەملاندنی مەترسی لەودیو زەریاکان و کورتەی کار ١- فۆرمی پوختەی کار

ناونیشانی بەرنامە/پرۆژە
بەشی بەرپرسیار
پوختەی بەرنامە/پرۆژە
مێژووی بەرنامە/پرۆژە

خشتەی کار

ئەگەر پێشتر خشتەی بەرهەمهێن هەیە، کۆپی پەیستی بکە بۆ نێو ئەم خانەیە لە کۆتاییی فایلەکە یان فەرموو ئەمانەی خوارەوە پڕ بکەوە:
وڵات
مێژوو (چوونە ناو و هاتنە دەرەوە)
وردەکاریی فڕین
گەشتەکانی ناو وڵات (مێژوو و چۆنیەتیی گەشت).
حەوانەوە (لەگەڵ ژمارەی پێوەندییەکان).

وردەکاریی کەسانی تیمەکە

ناو

ستاف

نەتەوە (لەگەڵ ژمارەی پاسپۆرت/شوێن و مێژووی بەسەرچوونی)

گرووپی خوێن (ئەگەر دەزانی)

خولی ژینگەیلی شەڕدار (مێژوو)

پێوەندییەکان

تەواوی ئەندامانی تیمەکە (مۆبایل و سەتەلایتە تەلەفۆن)

پێوەندیی فیکسەر (٢٤ سەعاتی).

پێوەندییەکانی تر لە وڵات.

تیمی بەرهەمهێنانی و پێوەندیی حاڵەتی تەنگانە.

لە بیرت نەچێ ژمارەی پێوەندیی ستافی لۆکاڵیش بنووسە.

٢- خەملاندنی مەترسی

پێوەندیت بەتیمی مەترسیی گەورەوە کردووە ---- ناوی کەسەکە: مێژووی پێوەندییەکە

پێوەندیت بە راوێژکاری تەندروستی و سەلامەتی کردووە---- ناوی کەسەکە: مێژووی پێوەندییەکە

پێوەندیت بە بنکەی تەندروستییەوە کردووە----- ناوی کەسەکە: مێژووی پێوەندییەکە

چ ئامێرێک دەبەی (ئامێری هاوکاریی سەرتایی و... تاد)

نووسینگەی لۆکاڵت لەوێ ئاگەدار کردووەتەوە

مەترسییەکان لەبارەی ئەمانەی خوارەوە بنووس و چییان بۆ کراوە

تەندروستی/نەخۆشیی لۆکاڵ

کارەساتی سروشتی-لافاو، بلەرزەی زەوی

خۆراک، ئاو، کارەبا

گەشت، ئۆتۆمۆبێل، هەلیکۆپتەر

ژێرخانی لۆکاڵ

تەناهیی کەسانی، قەرەباڵخی، ئاژاوە

بۆمبا، گوللە، هاوەن، مین

رفاندن، پاسەوانی چەکدار، مەترسیی تر

پلانی دەسبەجێ بەجێهێشتن

تکایە هەموو پلانێک بۆ دۆخی تەنگانە بەوردی بنووسە، پلانی بەجێهێشتن و قەلاچۆکردنی رەوشی پزیشکی و رێنوێنیی تەلەفۆن و کەی وەڵام دەدرێتەوە و... تاد:

کۆمێنتی تر:

٣- رەزامەندیی کارگێڕی

دیاریکردنی مەترسییەکان و کۆنترۆڵکردنیان پێویستە:

بەڕێوەبەری رازیبوو مێژووی رازیبوون

پێوەندییەکان

بەشی شەشەم

هاوکاریی سەرەتایی بۆ برینداران

ئامانج لەو ڕێبەرە تەناهییانەی لە سەرەتای ئەم نامیلکەیەدا هاتوون، کەمکردنەوەی ئەو مەترسییانەیە ڕووبەڕووی ڕۆژنامەنووسەیل دەبنەوە. بەڵام هەرچەندی ئەو ڕێبەرانە تەواو بێنە جێبەجێکردن، ڕووداو و بریندار‌بوون لەوانەیە هەر ڕوو بدەن. بۆیە لەم بەشەدا باسی ڕێنوێنییەکانی هاوکاریی سەرەتایی دەکەین کە پێویستە بێنە بەکارهێنان هەتا یارمەتیی پزیشکی پسپۆڕ دەگات. ئەوانەی باسیان دەکەین هەرگیز نابنە خولێک لەبارەی هاوکاریی سەرەتاییەوە. زانیارییەکان لێرە وەرگیراون لە نامیلکەی هاوکاریی سەرەتایی کە لەلایەن سەنتەری خەمڵاندنی مەترسییەوە هاتوونەتە وەشاندن.

بەچەند بنەوا و ڕێنوێنییەکی بنەڕەتی دەست پێ دەکەین، وەک تەکنیکەیلی بەهۆش خۆهێنانەوە و شێلانی دڵ، دواتر چەند نموونەیەکی کردەنی دەهێنینەوە بۆ ئەو حاڵەتانەی لەوانەیە ڕوو بدەن.

بنەما بنەڕەتییەکان

دەبێ چی بزانی پێش ئەوەی هەوڵی هاوکاریی سەرەتایی بدەی

ئەوانەی هاوکاریی سەرەتایی دابین دەکەن لەوانەیە تووشی ترۆما بن، بەتایبەتی ئەگەر برینەکە سەخت بێ، یان نەخۆشەکە بەهۆش خۆی نەیەتەوە، یان ئەگەر بریندارەکە منداڵ بێ، یان چەند بریندارێک هەبێ لە یەک کاتدا. کەسانی نەخۆش یان بریندار پێویستییان بە سۆز هەیە هێندەی چاودێریی جەستەیی. لێزانیت لە پێدانی هاوکاریی سەرەتایی دەرفەتی مانی بریندارەکە

زیاتر دەکـا. بریندارەکـە لەوانەیە برادەر یان یەکـێکی بێگانە بێ، بەڵام هەریەکێ لەوانەیە لە هەر کات و شوێنێکدا پێویستی بەهاوکاریی سەرەتایی هەبێ. بۆ ئەوەی ببیتە هاوکارێکی سەرەتایی، دەبێ خۆت لەوە بپارێزی خۆت نەچیتە ئەو دۆخەی پێویستت بەهاوکاریی سەرەتایی هەبێ.

گرینگە دڵی نەخۆشان بدەیەوە، پێیان بڵێ کە ئاگات لێیان دەبێ تا دوودڵییان کەم بکەیتەوە. تەنانەت ئەگەر بریندارەکە وەڵامیشی نەبێ یان دڵی لە لێدان کەوتبێ، لەوانەیە گوێیان لێ بێت یان بزانن چی روو دەدا لە دەوروبەریان.

*** لە شوێنی رووداوەکەدا**

هەرکە لە رووداوەکە نێزیک دەبیەوە، خۆت بپارێزە لە هەڵسەنگاندنی دیمەنەکە. تەماشای مەترسیی تر بکە وەک ئاگر، کەمیی ئۆکسجین، پێچوپەنا، کارەبا، مادەی کیمیایی، ترافیک و مەتریی ئاو. ئاگەداربە لەوانەیە بریندارەکە تووشی نەخۆشی بووبێ وەک هیپاتیتیس یان ئایدز. دەتوانی مەترسیی لەسەر خۆت کەم بکەیتەوە بەهۆی دەستەوانە و بەکارهێنانی شتێک کە لەشت کۆنتاکی نەبێ بە لەشی بریندارەکەوە. کورتکراوەی SETUP وەک بیرخەرەوەیەک وایە دەبێ رەچاو بکرێ بۆ ئەوەی زۆرترین هاوکاری بدەی بەکەسانی بریندار لە رووداوەیلدا.

وەستان

١- هەناسە وەرگرە

٢- بیر بکەوە "خەملاندنی بەرایی"

٣- بیر بکەوە "میکانیزمی برینداربوون"

ژینگە

رەچاوی تەلبەندەکان بکە

ترافیک

١- شوێنی ئۆتۆمۆبێلەکە.

٢- هەوڵی سەلامەت.

٣- هۆشیاربوون.

مەترسیی نەزانراو

١- ڕەچاوی تەلبەندەکان بکە.

٢- گاز، مادەی کیمیایی، کارەبا، ئاگر، ڕووخان، تەقینەوە، تیشکدانەوە، کەمیی ئۆکسجین.

پاراستنی خۆت و نەخۆشەکە.

١- بەربەست بەکار بێنە.

٢- مەهێڵە زیانی زیاتر پێ بگات.

٣- وا دابنێ هەموو نەخۆشەکان تووشی ئایدز بوونە، یان هەر نەخۆشییێکی تر لە ڕێگەی خوینەوە.

٤- بەربەست بەکار بێنە وەک دەستەوانە، قەلغانی چاو و دەمامک ئەگەر هەبوو.

٥- کۆنتاکی ڕاستەوخۆ و ناراستەوخۆ مەکە لەگەڵ پێستی نەخۆش یان خوێنی.

٦- دەست لە دەرزی، شووشەی شکاو یان هەر شتێکی تر تیژ مەدە.

٧- یەکسەر دەستەکانت و هەر شوێنێکی ترت کە لە گۆڕێ بێت بشۆ.

٨- هەموو زبڵ و گلێشێک فڕێ دە.

داواکردنی ئەولەوییاتەکانی هاوکاریی سەرەتایی

پێناسەی ئاستەیلی وەڵامدانەوە (هۆشیار).

* وەڵام دەداتەوە (هۆشی لە خۆیە).

– وەڵام دەداتەوە بەڕێگەیلی واتەدار.

* وەڵام ناداتەوە (هۆشی لە خۆی نییە).

– وەڵام ناداتەوە بەڕێگەیلی مانادار.

– لەوانەیە هەناسەی وەستابێ یان لەوانەیە دڵی لە لێدان کەوتبێ.

ئاستی وەڵامدانەوە ئاماژەیە بەرژدبوونی حاڵەتی نەخۆشەکە. هەرکە ئاستی ئۆکسجین کەم دەبێتەوە، توانای وەڵامدانەوەش کەم دەبێ. چاودێریی گۆڕان بکە لە ئاستی وەڵامدانەوە کاتێ ئاگات، چاوت لەسەر نەخۆشەکەیە. بەگواستنەوەی ئەم زانیارییە بۆ بەشی خزمەتگوزاریی فریاکەوتن (تەواری) یەکێ باشتر و بەردەوام ئاگای لە نەخۆشەکە دەبێ.

پێش هەموو شتێ ئەمانە بپشکنە

نەخۆش یا بریندار بەپێی ئەم ئەولەوییاتانەی خوارەوە چارەسەر بکە و حاڵەتەکە هەڵسەنگێنە:

ا– لوولەی هەناسە

– ئەگەر کێشەی هەناسەی هەبوو و برینەکە لە بۆڕی هەناسە بێ

ب– هەناسەدان

–ئەوانەی بەزەحمەت هەناسە دەدەن یان هەناسەیان وەستاوە

ج– سووڕی خوێن

– ئەوانەی تووشی خوێنبەربوون و حەپەسان بوونە

د– بێ توانایی

– ئەوانەی لە هۆش خۆیان چوونە

– برینەیلی تر، بۆ وێنە: شکان و سووتان

پاشان ئەمانەی خوارەوە:

١- برینداره‌كه‌/نه‌خۆشه‌كه له‌ شوێنێكی فراوان دابنێ

٢- ئێسک و باسكی شكاو مه‌جووڵێنه‌.

٣- تا پێت ده‌كرێ ئازاره‌كه‌ی بشكێنه‌.

٤- ئه‌گه‌ر پێویستی كرد ده‌وراوپشت چاڵ بكه‌.

پاككردنه‌وه‌ی بۆڕیی هه‌ناسه‌ی گیراو

ئه‌م هه‌نگاوه‌ زۆر پێویسته‌، چونكه‌ فه‌شه‌ل له‌ پاككردنه‌وه‌ی لووله‌ی هه‌ناسه‌ی گیراو له‌وانه‌یه‌ پاش چه‌ند خوله‌كێک برینداره‌كه‌ بمرێ

لووله‌ی هه‌ناسه‌ به‌چه‌ند رێگه‌یه‌ک دێته‌ گرتن:

* كه‌میی ئۆكسجین (حاڵه‌تی خنكان)

* وه‌رگرتنی خوێن

* به‌هۆی شتی ناو ده‌م یان گه‌روو، وه‌ک ددان، ڕشانه‌وه‌، پیسی، قوڕ، تۆپه‌ڵه‌ خوێن.

* ئه‌گه‌ر شتێک بچێته‌ لووله‌ی هه‌ناسه‌وه‌.

* برین له‌ ده‌موچاو یان مل.

ئه‌گه‌ر بریندار/نه‌خۆشه‌كه‌ هه‌ناسه‌ نه‌دات، یه‌كه‌م هاوكاری ده‌بێ E.A.R. بێ (رێگه‌ی فووكردن له‌ ده‌م)

هه‌ناسه‌ به‌یه‌كێک له‌مانه‌ی خواره‌وه‌ ده‌وه‌ستێ:

- شتێک له‌ گه‌روو ئاسی بێت.

- خنكان.

- قووتدان به‌لووله‌ی هه‌ناسه‌وه‌.

- هه‌ڵكشانی زمان له‌ كاتی له‌هۆشخۆچووندا.

- ژێرئاوكه‌وتن، خوێن یان ڕشانه‌وه‌.

- کەوتنی دڵ.

- ژەهراویبوون، زۆرخواردنی داوودەرمان.

ئەمانە بکە:

- لوولەی هەناسە پاک بکەوە.

- لوولەی هەناسە بکەوە.

- بەئاگاهێنانەوە بەم شێوەیە:

دیقەت بدە:

* لەوانەیە هەناسەدانی بریندار/نەخۆشەکە ئەو دەمە وەستابێ، فڕفڕک بکا، فیکە لێ بدا، غژەغژ بکا.

* لەوانەیە ڕەنگی شین یان سیس هەڵگەڕێ.

* ئەگەر هۆشی لەبەر بێ، لەوانەیە پەل بکوتێ بۆ هەناسەدان.

* ئەگەر هۆشی لە خۆی نەبێ، لەوانەیە هەڵبلەرزێ.

*** ئەگەر نەخۆش/بریندار لوولەی هەناسەی گیرابێ**

بۆڕییەکە بکەوە:

١- سێ پەنجەی یەکەمی هەر دەستێکت بخە دوای سێگۆشەی شەویلاگی خوارەوەی بریندارەکە، لە خوار هەر گوێچکەکانە، ئەوجا شەویلاگەکە بۆ پێشەوە بێنە.

٢- تەماشا بکە، گوێ بگرە و هەست بەهەناسەدانی بکە.

٣- لووتی بریندارەکە بگرە و هەناسەی لە دەمی بکە.

٤- ئەگەر هەناسەی نەبوو ئەوا دوو هەناسەی تەواوی بەهێواشی بدێ.

٥- ئەگەر هەناسە نەچووە خوار، جێی سەری بگۆڕە و دووبارە دەست پێ بکەوە.

٦- دەمارەکانی بپشکنە کە لێدان لەوێ ٥ تا ١٠ چرکەیە.

٧- هەرکە لوولەکە کرایەوە و بریندارەکە هەناسەی ئاسایی دا، دەبێ لەسەر سک درێژی بکەی.

- گەورە: لە هەر شەش چرکەیەک یەک هەناسەی هەیە.

- منداڵ و کۆرپە: لە هەرسێ چرکەیەکدا یەک هەناسەی هەیە.

- لە بیرت نەچێ: ئەگەر بریندار بێهۆش بوو، ئاگات لێ نەبڕێ و بەجێی مەهێڵە.

- لە بیرت نەچێ: بۆ منداڵ، دەمی گەورە دەم و لووتی منداڵ دادەپۆشێ.

درێژبوون لەسەر سک:

لە هەندێ حاڵەتدا، لەوانەیە پێویست بکات بریندارەکە لەسەر سک درێژ بێ

١- لایەکی بریندار بخە سەرسک و نێزیکترین دەستی بخە بن جەستەی

٢- دەستەکەی تری لەسەری سکی دانێ.

٣- بەدەستێک رووی بریندارەکە بگرە. بەدەستەکەی تر، بەتوندی جلی بریندارەکە بگرە لەڕاست مەچەکی و بەهێواشی بۆ پێشەوەی راکێشە.

٤- سەری ڕاست بکەوە.

٥- قاچی بنووشتێنەوە تا ڕانی باش بۆ پێشەوە بێ.

٦- قۆڵی سەرەوەی بنووشتێنەوە بۆ پێشەوەی بۆ لای پێشەوەی سەری.

٧- قۆڵەکەی تری بخە بن جەستەی بۆ ئەوەی پێچەوانەی پشتی درێژ کەوێ.

بریندراری بێهۆش کە هەناسە دەدا، ئەگەر هیچ بریندارێکی تر نەبێ، دەبێ لە ماوەی ٣٠ چرکەدا لەسەر سک درێژ بکرێ.

ئەگەر نەکرا بریندراری بێهۆش وەربگێڕدرێ لەبەر ملی یان بڕبڕەی پشتی، بۆڕیی هەناسەی دەبێ پاک بکرێتەوە و بەهۆی رێگەی شەویلاگی، تا ملی بەتەواوی دێتەوە سەر خۆی

خەملاندنی برینداری، بەکارهێنانی پشکنینی سەرتاپێ

ئەگەر بریندارەکە وەڵامی هەبوو، ترسی برینداری سەر و پشتی نییە، تا خزمەتگوزاریی پزیشکی دەگا، بەردەوام بە خەملاندنی برین.

١– لە نەخۆشەکە بپرسە چی رووی دا و ئازارەکەی لە کوێیە.

٢– ئەگەر نەخۆش شوێنێکی دیاریکراوی پێ گوتی، شوێنەکە ببینەوە و لە خەملاندن بەردەوام بە، بەمل دەست پێ بکە.

٣– بەنەخۆشەکە بڵێ نەجووڵێ. ئەگەر هەستیان بەنارەحەتی یان ئازار کرد با قسە بکەن.

٤– بزانە ملی ئازاری هەیە، ئەگەر هەیبوو، خەملاندنەکە راگرە. سەر و ملی مەجووڵێنە و چاوەڕێی خزمەتگوزاریی تەنگانە بکە. ئەگەر هیچ ئازاری نەبوو لە مل و هیچ برینداریی تری نەبوو، ئەوا بەردەوام بە لە پشکنینی سەر تا پێ.

چی دەپشکنی:

* مل – ئازار (بوەستە و مەیجووڵێنە).
* سەر – ئازار، سەقەتبوون، تەڕایەتی (وەک خوێن).
* چاو – تەڵخبوو،، بیلبیلەکان.
* گوێ – خوێن یا شلەی تر.
* دەفەی شان – ئازار – لەجێچوون.
* شانەکان– ئازار– لەجێچوون.
* باسک – ئازار، لەجێچوون.
* پەراسوو – ئازار، لەجێچوون (بەهێواشی پاڵەپەستۆیان بخە سەر).
* سک – ئازار – رەقبوون.

* برِبرِەی پشت – ئازار (نەخۆش مەجووڵێنە بۆ پشکنینی ئەمە).
* قاچ – ئازار، لەجێچوون.
* گۆزینگ – ئازار – لەجێچوون، ئەستووربوون.

خەملآندانی نەخۆشی:

١– لە نەخۆش بپرسە چۆنە؟
٢– لێی بپرسە: پێشتر ئەمەی بەسەر هاتووە؟
٣– ملی بپشکنە بۆ هەر مەترسییەک
٤– ئاخۆ هیچ دەرمانێک دەخوا؟
٥– لێدانی دڵی بپشکنە. ٦٠–١٠٠ لە خولەکێکدا ئاساییە.
٦– هەناسەی بپشکنە. ١٢–٢٠ لە خولەکێکدا، ئاسایی و هێواش.
٧– گەرمیی پێستی بپشکنە. ئاساییبوون: مامناوەند و وشک.
٨– رەنگی لێوی بزانە. ئاسایی: پەمبە.
٩– دڵی بدەوە و داوای هاوکاریی پزیشکی بکە.

نموونەی کردەنی لەگەڵ بریندار/نەخۆشێکی بێهۆش

هۆکارەکان:

– خوێن بۆ مێشکی ناچێ.
– برینداربوونی سەر.
– وەستانی هەناسە.
– دەرمان، مادەی هۆشبەر، کحول، ژەهر و مادەی کیمیایی
– نەخۆشی وەک شەکرە.

چۆنیەتیی زانینی

- بریندار وەڵامی نییە هەرچەندە ئازاریشی هەبێ.
- وەڵامی پرسیاری سادەش ناداتەوە.
- لەوانەیە هەناسە نەدات.

چارەسەر

١- دڵنیای SETUP بکەوە.

٢- خەمڵاندنی بەرایی.

٣- بپشکنە و لوولەی هەناسەی بکەوە.

٤- هەرکە لوولەی هەناسی کرایەوە، لەسەر سک درێژی بکە.

هیچ جار نەخۆشی بێهۆش لەسەر پشت بەجێ مەهێڵە، چونکە لەوانەیە زمانی هەڵگەڕێتەوە و ببێتە ڕێگر لە بەردەم هەناسەدانی، لەوانەیە بڕشێتەوە و ڕێی هەناسەی بگیرێ.

ئاسێبوونی شت لە گەرووی

نیشانەکانی:

- نەخۆش ناتوانێ قسە بکات، هەناسە بدات و توند دەکۆکێ
- لەوانەیە توند گەرووی بگرێ.

چارەسەر

کەسێکی بەهۆش و لە سەرووی یەک ساڵ:

١- دڵنیای SETUP بکە.

٢- خەمڵاندنی بەرایی.

٣- جێدەستی دروست بدۆزەوە (کەمێک سەرەوەی ناوک) پێنج جار پاڵەپەستۆی بخە سەر.

٤- ئەگەر لوولەی هەناسەی هەر گیرابوو، جێدەستت بگۆڕە.

٥- پێنج جاری پاڵەپەستۆی بخە سەر تا لوولەکە دەبێتەوە.

ئەگەر نەخۆش سکپڕ بوو، پاڵەپەستۆ بخە سەر سینگی. هەر پاڵەپەستۆیەک دەبێ جیاواز بێ و بەشێنەیی بکرێ. دوای ئەوەی لوولەکەی دەکرێتەوە، نەخۆش دەبێ لە نەخۆشخانە بێتە پشکنین نەبادا لە ناوەوەڕا بریندار بووبێ.

نەخۆشی بێهۆش:

- ئەگەر یەکێک شتی لە دەم ئاسی بووبێ لە کاتی چارەسەرکردن هۆشی لە دەست دا، لەسەر زەوی درێژی بکە و داوای هاوکاری بکە.

- پەنجەکانت لەژێر زمان و شەویلاگی دابنێ.

- هەناسەی دەربازبوون بەکار بێنە.

- ئەگەر لوولەی هەناسەی هەر نەکرایەوە، چەندان جار پاڵەپەستۆ بخە سەر سکی.

- دوای ئەمانە هەناسەی لە دەم بکە.

- پاڵەپەستۆکان دووبارە بکەوە تا رێگەی هەناسەی دەبێتەوە.

ئەگەر پێشتر لە هۆش خۆی چووبێ:

١- ئەگەر نەخۆش پێشتر لە هۆش خۆی چووبێ، هەوڵەکانت سەری نەگرت دوای گۆڕینی شوێنی سەری، ئەوا چەندان جار پاڵەپەستۆ بخە سەر سکی.

خوێنبەربوون

زۆر پێویستە خوێن بەربوون بێتە وەستاندن.

نیشانەکان:

- شاخوێنبەر- سوورێکی کاڵ، فیچقە دەکا

- دەماری تر- سوورێکی تاریک- بەردەوام فیچقە دەکا

– ورده دەمار– دەچۆڕێتەوە

ئەگەر خوێن فیچقەی کرد یان بەلێشاو هات لە جەستەی بریندار/نەخۆش ئەوا خوێنبەربوونەکە مایەی مەترسییە. دەبێ بەخێراترین کات نەهێڵی چیتر خوێنی لەبەر بڕوا.

١– دڵنیای SETUP بکەوە.

٢– خەملاندنی بەرایی.

٣– بزانە لوولەی هەناسەی نەگیراوە، هەناسەی هەیە یان نا، سوڕی خوێنی چۆنە

٤– پاڵەپەستۆی ڕاستەوخۆ بخە سەر برینەکە بەپارچە پەڕۆیەکی پاک، پشتەماڵ هەرچییەک بەردەست بێ.

٥– شتی زیاتر بەکار بێنە وەک پێچەکە (لفاف)، پاڵەپەستۆی زیاتر بخە سەری. پاڵەپەستۆی ڕاستەوخۆ ڕۆیشتنی خوێن کەم دەکاتەوە

٦– خوێنبەربوون لە شاخوێنبەر یان هەر شوێنێکی ترەوە، باسک یان قاچ لەوانەیە پێویستی بەپاڵەپەستۆی ڕاستەوخۆ هەبێ. پێویستە خاڵی پاڵەپەستۆ دیاری بکەی.

٧– داوای یارمەتیی پزیشکی بکە بەزووترین کات.

شوێنە سەرەکییەکان وەک خاڵی پاڵەپەستۆ:

سەرەوەی قۆڵ

سەرەوەی قاچ

– قەت پەڕۆکەکە لانەبەی بۆ ئەوەی بزانی خوێنەکە وەستا یان نا. چونکە لەوانەیە خوێنبەربوونەکە دەست پێ بکاتەوە.

– دەسکاریی ئێسک مەکە

– قاچی درێژ بکە و لە قاچەکەی تری جیا بکەوە.

- پاڵەپەستۆ نابێ لە ١٥ خولەکە زیاتر بێ، دوای ئەوە وردە وردە پاڵەپەستۆکە کەم بکەوە.

برینەکان

سکانی ئێسک دەبێتە هۆی ئەوەی بەکتریا بچێتە ژوورەوە:

جۆرەیلی برین:

Abrasion, Laceration, Icision, Puncture, Impaled Object, Avulsion/Amputation

چارەسەر:

١- دڵنیاکردنەوەی SETUP

٢- خەملاندنی بەرایی.

٣- پاککردنەوەی سووکەبرین.

٤- بەدوای چارەسەری پزیشکیدا بگەڕێ بۆ برینی قووڵ یان گەورە.

٥- کوتانی تیتانەس پێویستە هەموو پێنج ساڵ جارێک.

شکان

شکان واتە شکانی ئێسک. دروست چارەسەرکردنی شکان یارمەتیی کەمکردنەوەی ئازار دەدا و ناهێڵێ شکانەکە خراپتر بێ.

ئێسک لە خاڵی بەرکەوتن دەشکێ. دوو جۆرە شکان هەیە: کراوە و داخراو. ڕەنگە هەردووکیان ئاڵۆز بن.

شکانی داخراو.

هیچ شکانێک لەسەر رووی پێست دیار نییە.

- شکانی کراوە:

شکانی ئێسکەکە لە دەرەوە، لەسەر پێست دیارە. ئێسکە شکاوەکە لەوانەیە

بەدەر بکەوێ و لەوانەشــە دیار نەبێ. لـەوانەیە خــوێنبــەربوونێکی زۆر هـەبێ. میکرۆب دەتوانن بچنە ناو برینەکەوە و هـەوکردن روو دەدا.

– شکانی ورد:

ئێسکەکە لە ناوەوە هەپروون بەهەپروون بووە.

– شکانی یەکانگیر.

ئێـسکەیلـی شکاو چوونەتەوە نـاو یەک. ئەمـە لەوانـەیە زەحـمـەت بـێ دیاریی بکەیت، لەبەرئەوەی هیچ دیار نییە.

نیشانەکان:

– ئازار و هاوارکردن.

– شێوان.

– تێکچوونی رەنگ.

– شکانی کراوە لەوانەیە خوێنبەربوونی هەبێ.

– لەوانەیە ئێسک بەدیار بکەوێ.

– تاسان

چارەسەر:

١– دڵنیاکردنەوەی SETUP

٢– خەملاندنی بەرایی.

٣– هەڵسەنگاندنی برینەکە.

٤– داپۆشینی برین بەپەڕۆک.

٥– شوێنی شکانەکە مەجووڵێنە.

٦– شتی سارد بەکار بێنە بۆ کەمکردنەوەی ئەستووربوون.

٧– بەزووترین کات داوای هاوکاریی پزیشکی بکە.

شکانی ئاڵۆز:

ورده دەمار و پێکهاتەکانی تر لە چواردەوری شکانەکە زیانیان پێ دەگا.

نیشانەکان:

– بریندارەکە لەوانەیە گوێی لە شکانەکە بووبێ یان هەستی پێ کردبێ.

– لەوانەیە بریندار ئازاری هەبێ و هاوار بکا و شوێنی شکانەکە بگرێ.

– سووربوونەوە، ئەستووربوون و شێوانی شوێنی شکانەکە لەوانەیە بەدیار بکەوێ.

– لەوانەیە شوێنی شکانەکە نەجووڵێ یان جووڵەی نائاسایی هەبێ.

چارەسەر:

– خوێنبەربوون ڕاگرە.

– بەپەڕۆ شوێنی برینەکە داپۆشە.

– شوێنی برینەکە مەجووڵێنە زۆر.

– قەت هەوڵ نەدەی پاڵ بەئێسکەوە بنێی بۆ ناوەوە.

– ئەگەر پێویستی نەکرد، بریندار مەجووڵێنە.

– ئەگەر زانیت شکان هەیە ئەوا ئەو خاڵانەی سەرەوە جێبەجێ بکە.

بەشی حەوتەم

ڕۆڵی میدیا لە حاڵەتی تەنگانەی مرۆیی و تەندروستیی گشتیدا

١- وێنەیەکی گشتی

نێزیکەی ٢٥٠ ملیۆن کەس ساڵانە دەبنە قوربانیی حاڵەتی تەنگانەی مرۆیی، وەک: بڵاوبوونەوەی پەتا، ڕووداوی گەورە و کارەساتی سروشتی. زۆرجار زانیاریی باوەڕپێکراو نییە لەو شوێنانەی ئەمانەی تێدا ڕوو دەدا. دەنگۆ، زانیاریی نادروست یان نەبوونی هەواڵ خەملاندنی کۆمەکی پێویست ئاڵۆز دەکا. نەبوونی زانیاری و گەیاندن، لە سەروو هەموو شتێکەوە زیاتر، کار دەکاتە سەر ئەو قوربانییانەی نایەنە پاراستن و ڕێکخستن. بوونی میدیا و زانیاریی باش نەک هەر تەنێ یارمەتیی لینکی بەردەوامی ناوچەکە دەدا بەدنیای دەرێ، بگرە هانی ویستی یارمەتیی قوربانییان دەدا. میدیا ڕۆڵێکی گرینگی هەیە کاتێ کارەساتێکی مرۆیی ڕوو دەدا.

- میدیا دەتوانێ یارمەتیی دەستنیشانکردنی شوێنەیلی زیندووان بدات و خێرا وەڵامی تێکچوونی باری دەروونییان بداتەوە.

- بوونی میدیا تێگەیشتن و تواناسازی فەراهەم دەکا. ئەگەر قوربانییان پشتگوێ بخرێن، ئەوا هەست بەنائومێدی دەکەن و بێ هیوا دەبن.

- زانیاری و گەیاندن یارمەتییان دەدا شکۆمەندییان بۆ بگەڕێتەوە، وەک شایەتحاڵی یەکەمی دراماکە، دەکارن وشە لە تەک یەک ڕیز بکەن بۆ دەربڕینی نەهامەتی و پێداویستییەکانیان. دووبارە دەبن بەئەکتەر لە ژیانی خۆیان.

- زانیاریی باش پێویستە بۆ ناساندنی یەکەمینایەتی و پێداویستیی بەرایی. بەردەوامبوونی پێوەندی بەقوربانییان و یارمەتیی دیوەدەرایەتی، تێگەیشتنی هەمەلایەن و متمانە دەدا. زانیاری لە کاتی خۆی چەندان ژیان رزگار دەکا، ئازاری کارەساتەکە کەم دەکاتەوە و ناهێلێت ئازاری تری بەدواوە بێ.

٢- رەچاوکردنی پێوەرەیل

- زانیاری و گەیاندن دەبێ بەشێکی جیانەکراوە بن لە وەلامدانەوەی حاڵەتێکی مرۆیی. لە هەر حاڵەتێکدا، رێکخراوێک دەبێ ئەرکی دیاریکردن و وەلامدانەوەی پێداویستییەکانی خەڵکی پێ بسپێرێ.

- بوونی میدیا و گەیاندن: دەبێ ئەم دووانە لە یەکەم ساتی حاڵەتەکە ئامادە بن و دەبێ لە ماوەی ٤٨ ساتی کارەساتەکە دەست بەکار بن.

- یەکەمینایەتی هەر حاڵەتێک دەبێ دیاری بکرێ و کار بکرێ بۆ وەلامدانەوەی.

٣- راسپاردەیلی کردەنی

- دەبێ تەکنەلۆجیای نوێ بێتە بەکارهێنان وەک مۆبایل و SMS.

- رادیۆ دەتوانێ رۆڵێکی سەرەکیی هەبێ لە دامەزراندنی پێوەندی لە نێوان زیندووان و تیمەیلی رزگاری. دەبێ وەشانی رادیۆ لە ناوچەیلی زیان لێکەوتوو بێتە وەشاندن.

- وێستگەیلی رادیۆ دەبێ زانیاریی بەسوود بەزمانی لۆکال بوەشێنن. دەبێ بەرنامەی رێکخراو هەبێ بۆ دابینکردنی زانیاریی تازە لەسەر حاڵەتەکە، رێ بەخەڵک بدرێ باسی پێداویستی و پێشبینییەکانی بکات.

- دەبێ زانیاری لە خەڵکی زیان لێکەوتووەوە بێ و زانیارییان پێ بگات.

- رۆژنامەنووسەیل، چ لۆکاڵ، چ نێودەوڵەتی، دەبێ بێنە پاراستن.

٤- ڕەچاوکردنی ڕێنوێنییەکان

سێ داواکاریی پێویست هەیە:

١- لێشاوی زانیاریی ئازاد وەک وەڵامی دەسبەجێ بۆ دۆخی تەنگانە.

٢- دەستکردن بەچاککردنەوە لە ڕێگەی تێ هەڵکێشانی ناوەندەکانی زانیاری.

٣- پێشخستن بۆ ماوەیەکی درێژ، دوای ئەوەی تەنگانەکە بەسەر دەچێ.

١- لێشاوی زانیاریی ئازاد پێویستی بەسەرچاوەی جۆراوجۆری زانیاری هەیە وەک ڕێکخراوەیلی ناحکوومەتی، میدیای لۆکاڵ، کۆمەڵگەیل، حکوومەت و دەسەڵاتی لۆکاڵ:

– دەبێ یەکەم جار زانیاری بدرێ بەمیدیای لۆکاڵ و ئەویش بتوانێ باش بیوەشێنێ. دەبێ سەرچاوەی تەکنیکی بدرێ بەمیدیای لۆکاڵ، هەروەها دەبێ پێوەندییان لەگەڵ ئاژانسەیل بۆ ئاسان بکرێ. دەبێ تۆڕێک بێتە دامەزراندن بۆ مسۆگەرکردنی باشترین داپۆشینی حاڵەتەکە و دڵنیای ئەوە بکرێتەوە کە میدیا ماف و پێداویستیی قوربانییان دەگوازێتەوە.

– ڕێکخراوەیلی ڕۆژنامەنووسەیلی لۆکاڵ دەبێ یارمەتی بدرێن چونکە دەبێ وێستگەی رادیۆ دابنێن. خۆتەرخانکەران و پرۆفێشناڵان دەبێ ریز بکرێن بۆ یارمەتیدانی ڕاپەڕاندنی وێستگەکان و سەرپەرشتیی ناوەڕۆک بکەن. داپۆشین دەبێ لەسەر ئەو کێشانە بێ کە پێویستییان بەوەڵامی دەسبەجێ هەیە.

– زانیاری دەبێ تایبەت، پێوەست و بێلایەن بێ. ڕاهێنانی ڕۆژنامەنووسەیل لەو بارەیەوە زۆر پێویستە. دەبێ دەست بگاتە زانیاری لە ڕێگەی بەرنامەیلی گونجاو و دەشبێ بەزمانی لۆکاڵ بێتە وەشاندن.

– ئێتیکی پرۆفێشناڵ دەخوازێ بایەخێکی تایبەت بدرێ بەشکۆمەندیی قوربانییان، دەبێ تەواو ئاگەدار بکرێنەوە لەو بڕیارانەی لەسەر ئەوان

دەدرێ، هەروەها داپۆشینیان دەبێ سەربەخۆ و باوەڕپێکراو بێ.

- سەلامەتیی میدیای لۆکال گرەنتی دەخوازێ کە سەربازەیل، پۆلیس و ڕێکخراوەییی مرۆیی ڕێز لە کاریان بگرن. دەبێ میکانیزم بێنە دانان بۆ پاراستنی ڕۆژنامەنووسەیلی لۆکاڵ و نێودەوڵەتی. دەبێ میدیا ئاگەدار بکرێتەوە لەوەی کە کارەساتەیلی مرۆیی دەبنە هۆی دروستبوونی ئاژاوە و سەرلێشێوان.

- دانیشتوان سوود وەردەگرن لەو بایەخەی بەو میدیا لۆکاڵە دەدرێ کە متمانەی پێ دەکەن. ژێرخانی میدیای لۆکاڵ دەبێ وەک بەشێکی جیانەکراوە لە دۆخی تەنگانە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێ.

٢- پێویستە لەسەر فاکتەر و بریکاری جۆرەوجۆر پێکەوە کار بکەن بۆ تێک هەڵکێشانی میکانیزمی زانیاری:

- تێکەڵبوون پێویستە لە نێوان میدیای لۆکال، ڕێکخراوەیلی ناحکوومەتی، پشتگیریی نێودەوڵەتی بۆ دەسپێشخەریی لۆکاڵ، سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسەیل و دانیشتوانی زیان پێگەییو. ئەکتەرانی نێودەوڵەتی دەبێ کار بکەن لەگەڵ میدیای لۆکاڵ بۆ پێداگرتن لەسەر سیاسەتی گشتی، هەڵسەنگاندنی ڕێگەکان بۆ ڕاهێنانی ڕۆژنامەنووسەیل و دانانی لین لەگەڵ ڕێکخراوەیلی ڕۆژنامەنووساندا. پێکەوە لەگەڵ میدیای لۆکال، کۆمەڵگەی زیان پێگەییو دەتوانێ دەست بەپرۆسەی بنیاتنانەوە بکات. برەودان بەمافەیلی مرۆڤ، هاندانی کۆششەیلی ئاشتی و ئاگەدارکردنەوەی دانیشتوان لە مافەکانیان دەبێ کاری بەرایی بن لە میدیای لۆکاڵدا.

- سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسەیل دەخوازێ حکوومەت ئاگەدار بکرێتەوە لە گرینگیی سەلامەتییان، بجەنگێ لە پێناو پاراستنی ڕۆژنامەنووسەیل تا نەیەنە کوشتن، دەبێ حکوومەت ئەمە باس بکات لە بەرنامەیلی کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسیدا.

- میدیای کۆمەڵگە دەتوانێ پشتگیریی تەواو دابین بکات بۆ پەروەردە، ئاشتی

و گفتوگۆ لەنێو ئەو دانیشتوانەی کە پەراوێز خراون لە ئەنجامی حاڵەتی تەنگانە. لەو بارەیەوە، گەنجان دەتوانن رۆڵێکی کاریگەر بگێڕن.

- زانیاری و میکانیزمی گەیاندن لە کاتی حاڵەتی تەنگانە دەبێ بەردەست بن بۆ بلۆگەران و ئەوانەی وەک فۆرمی تری میدیا کار دەکەن.

٣- بوونی پێکهاتەیلی لۆکاڵ، دروستکردنی هاوبەشی، بەربینی حاڵەتەیلی تەنگانە لە داهاتوو و پشتگیریی سونیسکۆ هەموو ئەمانە دەتوانن یارمەتیی فرە وانکردنی سوودپێگەیاندن بدەن دوای بەسەرچوونی حاڵەتەکە. کەواتە گرینگە کە:

- چوارچێوەیەکی یاسایی بێتە ناساندن بۆ میدیا.
- پشتگیریی دروستکردنی رێکخراوەیل و تۆڕی رۆژنامەنووسان بکرێ.
- ئاسان گەیشتنی میدیا بەحکوومەت و کۆمەڵگە.
- دنەدانی هاوئاهەنگی و گۆڕینەوەی زانیاری لەبارەی پێشخستنی میدیا لە رێگەی بەرنامەیەک کە UN و رێکخراوەیلی ناحکوومەتی ئەوانی تریشی تێدابێ.
- رێکخستنی خول بۆ میدیا و ستافی.
- هاندانی میکانیزمی ماوە درێژ بۆ سپۆنسەرکردنی میدیای سەربەخۆ.

نەهێشتن یان رێگرتن لە حاڵەتی تەنگانە لە داهاتوو پێویستی بەدروستکردنی میکانیزمی ئاگەدارکردنەوەیە، ئەمەش بەستافێک دەکرێ راهێنرابن لە گەیاندن و ئاسانکردنی رێگە بۆ میدیا تاب گات بەزانیاری. ستافەکە بتوانن یارمەتیی دانیشتوان بدەن بەربینی ئەم جۆرە رووداوانە بکەن.

لینکەیلی بەسوود:

http://www.who.int/mediacentre/en/
http://www.msf.org/
http://www.alertnet.org/

بەشی هەشتەم

پاراستن پێشکێش دەکرێ لەلایەن رۆژنامەنووسانی بێ سنوورەوە هێڵی بەردەوامی رۆژنامەوانیی گیانمان رزگار بکە

+33(5) 14777- 7414

هیچ رۆژنامەنووسێک لەژێر دەستی ئەو حکوومەتەدا سەلامەت نییە کە سوورە لەسەر سەرکوتینەوەی ئازادیی رۆژنامەوانی، جا چ لەناو ولات یان دەرەوەی ولاتی خۆیاندا بن. بۆیە رۆژنامەنووسانی بێ سنوور، بەهاوکاریی ئەمێریکەن ئێکسپرێس، خەتێکی بەردەوامی داناوە بەناوی "گیانمان رزگارکە" (SOS) کە رێگە بەخەڵکی دەدا تەلەفۆنمان بۆ بکەن (بەئینگلیزی یان فرەنسی) هەواڵمان پێ بدەن لەبارەی گرتن، زۆری لێکردن یان دیارنەمانی رۆژنامەنووسێک. ئەم ژمارەیە ٢٤ سەعات کراوەیە بۆ رۆژنامەنووسان، خێزانیان، کارمەند یان پرۆفێشنالانی رێکخراوەیل. تکایە پێش ئەوەی تەلەفۆن بکەی، هەوڵ بدە زۆرترین زانیاری کۆ بکەوە وەک: ناوی رۆژنامەنووس، نەتەوەی، بەرێوەبەری و هەر وردەکارییەکی تر کە رەنگە بەسوود بێ. ئەمە وا دەکات رۆژنامەنووسانی بێ سنوور یەکسەر دەست بەکار بن لەسەر کەیسەکە بەشێوەیەکی کاریگەر.

رێککەوتنی دڵنیایی کار بۆ پەیامنێران و رۆژنامەنووسەیلی فریلانس

رۆژنامەنووسانی بێ سنوور هەل دەرەخسێنێ بۆ پەیامنێرانی فریلانس بۆ ئەوەی رێنوێنیی دڵنیاییان بۆ بکات. زۆرجار، پەیامنێران کاری داپۆشینی ململانێیان پێ دەسپێردرێ بێ ئەوەی دڵنیاییان بۆ بکرێ. تێچوو و نەبوونی زانیاری هۆکاری سەرەکین. رۆژنامەنووسانی بێ سنوور رێککەوتنێکی لەگەڵ

کۆمپانیای دڵنیایی ئیسکاپێد مۆر کردووە بۆ پێشکێشکردنی دڵنیایی بەپەیامنێرانی فریلانس.

لەوەتەی لە کۆتاییی ٢٠٠٢ RSF ئەم بەرنامەیە پێشکێش دەکا، نێزیکەی ٤٠٠ رۆژنامەنووسی فریلانس دڵنیاییان کڕیوە لەگەڵ رۆژنامەنووسانی بێ سنوور، بەتایبەتی ئەگەر بچنە ئەفغانستان، عێراق، لبنان و سوودان.

ڕێنوێنییەکانی دڵنیایی دوو پلانی جیاواز دابین دەکەن کە:

– بەردەوام ٢٤/٧

– بۆ هەر کارێک، کورت و درێژخایەن (لە چەند رۆژێکەوە بۆ ١٢ مانگ، وردەکاریی ئەمە ببینە لە پاشکۆی ژمارە ٣).

– چارەسەر ١، "پلانی پێویست":

رۆژانە بە یۆرۆیەک و ٢٠ سەنتە، رەوشی تەندروستیت دەگرێتەوە لە حاڵەتی تەنگانە. ئەوەی بە ٧ یۆرۆیە دەکرێ بۆ وڵاتانی پڕ لە مەترسی. مەترسییەکانی شەڕ لە هەموو شوێنێک دەگرێتەوە.

چارەسەر ٢ "پلانی پێویست":

تێچوونەکەی لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر دەگۆڕێ، بەڵام بەبەراورد لەگەڵ چارەسەر ١، ئەم سوودانەی خوارەوەی هەیە:

– داپۆشینی نەخۆشییەکانی وەک (ڕەبۆ، گرفتەکانی دڵ...) ئەگەر هەر شتێک ڕووی دا لە کاتی کار پێوەندیی بەو نەخۆشییانەوە هەبێ.

– شیمانەی وەرگرتنی بڕێکی هیشکە لە رووداوی مردن یان دەرکردن لە کاتی کارێکدا.

ئەندامیەتی لەگەڵ رۆژنامەنووسانی بێ سنوور مەرجە بۆ کڕینی دڵنیایی لە ڕێگەی ڕێکخراوەکەوە.

ئەم دڵنیاییییە دەخوا بۆ رۆژنامەنووسەیلی سەر بە هەر نەتەوەیەک کە

گەشت دەکەن بۆ دەرەوەی وڵاتیان.

بۆ کڕینی دڵنیایی لەگەڵ رۆژنامەنووسانی بێ سنوور:

insurance@rsf.org یان assurance@rsf.org

قەرزی کورتەکی گوللەبەند

ئێمە بەخۆڕایی چاکەتی گوللەبەند و کڵاوئاسن دەدەین بەرۆژنامەنووسان، کە دوای کارەکەیان دەبێ بیگەڕێننەوە. چاکەتی پلە ٣، لەلایەن وەزارەتی بەرگریی فرەنساوە دراوە کە رەنگیان رەشە، مارکەی "Press"ی لە پشت و پێش هەیە. سێ قەبارەی هەیە و ١٤ کیلۆیە. بۆ ماوەی دوو مانگە و دەبێ لە کاتی وەرگرتنی بڕی ٩٠٠ یۆرۆ لە بانک دابنرێ تا کورتەکەکە دەگەڕێنیەوە.

قەرزی کڵاوئاسن

کڵاوئاسنەکان رەنگیان سپییە و وشەی "TV"یان لەسەر نووسراوە و کێشیان ١,٥١ کیلۆیە. بەهەمان مەرجی چاکەت بەکرێ دەدرێن کە دەبێ ٢٥٠ یۆرۆ لە بانک دابنرێ تا دەیگەڕێنییەوە. دوو چاکەت و دوو کڵاوئاسن هیچ مارکێکیان پێوە نییە.

قەرزی تەقەتەنوور

دوو جی پی ئێسی تەقەتەنوورئاسا دەکرێ بەکرێ بدرێ. لە هەر شوێنێک بیتەقێنی دەتدۆزنەوە چونکە لە سەدای سیرە دروست کراوە. رۆژنامەنووسەیل ئەمە زیاتر بەکار دێن کاتێ دەچنە ئەو شوێنە بەمەترسییانەی کە تەلەفۆن تێیاندا باش کار ناکەن. دەبێ ٩٠٠ یۆرۆ لە بانک دابنرێ و رۆژنامەنووس دەبێ بیلێ دەچێتە کوێ، ناونیشانی ماڵیان و پێوەندیی کەسێک دابنێ بۆ حاڵەتی تەنگانە. بۆ وەرگرتنی ئامێرگەلی سەلامەتی، بەم ئیمەیلە پێوەندی بکە بەرۆژنامەنووسانی بێ سنوور safety@rsf.or یان .securite@rsf.org بۆ حاڵی حازر، ئەم ئامێرانە تەنێ لە بارەگەی سەرەکیمان لە پاریس دەست دەکەون.

بەشی نۆیەم

ترۆمای دەروونی: چارەکردنی پاڵەپەستۆی ترۆمایی

ئەم ڕێبەرە لەلایەن سەنتەری دارت "Dart"ەوە ئامادە کراوە.

پێشەکی

ئەو ڕۆژنامەنووسانەی لە ناوچەی مەترسیداردا کار دەکەن حاڵەتگەلی جەرگسووتان، توندوتیژی و لەدەستدانی قووڵیی کەسانی. دوور مەبینە پەیامنێران بەچاوی خۆیان مردن یان هێرشکردن ببینن. هۆشیاریی کاریگەریی ترۆمای دەروونی زۆر گرینگە بۆ ئامادەکردنی ڕاپۆرتی کاریگەر و بێلایەن. پاڵەپەستۆی ترۆمایی ڕەنگە هۆشیاریی سەلامەتیی پێویست بێ یان بڕیاری هەڵەی لێ بکەوێتەوە، بگرە لە حاڵەتی زۆر توندا پەیامنێر لە چوارچێوەی کارەکەی ببات دەرەوە. هەندێ زانیاریی بنەڕەتی دەتوانێ بەرگەگرتن لە پەیامنێر زیاتر بکا و تێگەیشتنێکی باش بدات بە پەیامنێر لەبارەی ئەزموونی ئەو شتانەی ترۆما دروست دەکەن.

ترۆما چییە؟

پسپۆڕانی تەندروستیی ئەقڵی ڕووداوێک بە ترۆما دادەنێن کاتێ یەکێک مردن، برینداربوون، هەڕەی کوشتن بەچاوی خۆی دەبینێ یان هەر مەترسییەک بۆ سەر جەستەیان کە ترس زیاتر بکات، یان حاڵەتی ترس و تۆقین و تەنگانە. تەقینەوە، هێرشی توند، زۆرەگێ، ئازار، کارەساتی سروشتی یان ڕووداوگەلی جیدی، هەموو ئەمانە سیناریۆی گشتین و دەکرێ تووشی ڕۆژنامەنووس بێتەوە. دووری و شوێنی جوگرافی گرینگ نییە: بینینی

ئیمازی مردن و برینداربوون بە بەردەوامی، یان کاتێ یەکێک بەوە دەزانێ کە یەکێکی نزیکی تووشی زیانێکی گەورە بووە لەوانەیە تووشی ترۆما بێ.

رەگی کاردانەوەگەل بۆ ترۆما لەناو سیستمی بایۆلۆجیی مرۆدایە. کاتێ یەکێ تووشی هەڕەشەیەک دەبێتەوە، مێشک چەند هۆرمۆنێک دەردەدا وەک هۆرمۆنی ئەدرینالین. کاردانەوەش لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ:

* ئاگەداریی زیاد لە پێویست یان هەستی ئامادەبوون

* کاردانەوەی شەڕ و فڕین ... بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ، وشکبوونەوەی دەم، گوو و میزبەخۆداکردن، ئارەقدەردان... تاد.

* لەدەستدانی هەستکردن و سەرسووڕان (هەستی جودابوون لە ڕووی دەروونییەوە لە ڕووداوەکە یان لاشەی یەکێک).

* بزوانی سۆز.

ئەمانە وەڵامدانەوەی ئاساین بۆ حاڵەتگەلی نائاسایی، هەندێ جار ڕەنگە یارمەتیی مانەوە بدەن. ئەم کاردانەوانە دوای چەند رۆژێک یان حەوتوویەکی ڕووداوەکە نامێنن.

بەڵام هەندێ جار خەمۆکی زیاتر دەخایەنێ و لەوانەیە کەسەکە هەست بەگۆڕان بکات بەهۆی کێڵانی ڕووداوەکان لە ڕێگەی تایبەتی و ئەم حاڵەتانەی خوارەوەی تووش بێت:

* بیرەوەریی پەرشوبڵاو، لە مۆتەکە بگرە تا دەگاتە بیرهاتنەوەی شتە ناخۆشەکانی ڕووداوەکە.

* خەوزڕان (بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ و ئارەقکردن بەشەوان و... تاد.)

* کاردانەوەی زیاد لە پێویست بۆ ڕووداوگەلی رۆژانە، تەرکیزی نامێنێ، هەڵچوون و تووڕەبوونی نائاسایی.

* شێوانی سۆز، گۆشەگیر و نایەوێت هیچ شتێکی ناخۆشی بەبیر بێتەوە یان هەست دەکات زۆر دوورە لە خۆشەویستانی.

کاتێ ئەو کاردانەوانە بۆ ماوەی مانگێک یان زیاتر بەردەوام دەبن، ڕەنگە ئەمە نیشانەی برینداربوونی دەروونی بێ. پسپۆڕان پێناسەی "تێکچوون و پاڵەپەستۆی دوای ترۆما" دەکەن بەتێکەڵبوونی خەوزڕان، نەنووستن و شێوان، بەڵام گۆڕانکاریی تری وەک خەمۆکی یان توورەبوون لەوانەیە دەرکەوێت. زەحمەتە بزانی ئەمە بەسەر کێ دێ و کەی تووشی دەبێ. تەنانەت ئەو ڕۆژنامەنووسانەی ماوەی چەندان ساڵ ئەزموونیان لە کاری مەیدانیدا هەیە، هەروەها ئەوانەی کە هاوکارەکانیان بەبێ سۆز ناویان دەبەن ڕەنگە تووشی ئەو حاڵەتانە ببن.

ترۆما و ڕۆژنامەنووسان

زۆربەی کارمەندانی میدیا لە کاتی ترس و تۆقیندا بەرگەگرتنێکی باش پێشان دەدەن. وەک نەریت ڕۆژنامەنووسان لایەنێک هەڵدەبژێرن کاتێ دوای چیرۆکێکی توند دەکەون، لایەنەکەش ئەوەیە ئاخۆ کارەکە بکەن یانیش نەیکەن، لەوانەشە تووشی چەندان بژاردەی تر ببنەوە. توخمی کۆنترۆڵ لەوانەیە هەستی ئەوەیان پێ بدات کە لەناو کاردان و کەمێک خۆیان بپارێزن، بەڵام ئەوە نابێتە پاراستنی یەکجارەکی.

ڕاستی ئەوەیە، توێژینەوەی نوێ دەری خستووە کە ڕۆژنامەنووسان لەوانەیە تووشی برینداربوونی سۆز ببن وەک سەربازان یان ئاگرکوژێنەوان یانیش ئەوانەی لە پێشەوەی تراجیدیایەک کار دەکەن. توێژینەوەیەکی ساڵی ٢٠٠٢ دەری خستووە کە لە سەتا ٢٨،٢ی ئەوانەی بۆ ماوەی ١٥ ئەزموونی کاریان هەیە تووشی ئەو حاڵەتانەی ترۆما دەبن کە لە سەرەوە باس کراون. توێژینەوەی تر ڕێژەیەکی کەمتر پێشان دەدەن بەڵام ڕێژەیەکی بەرچاو پێشان دەدات لەمەڕ ئەو ڕۆژنامەنووسانەی ڕۆژانە کار لەسەر ڕووداوە ناوەخۆییەکان دەکەن.

پاڵەپەستۆی ترۆما کاریگەرییەکی تایبەتی بەسەر ڕۆژنامەنووسانەوە هەیە. توێژینەوە پێشانی دەدات کە بەردەوام تووشی دۆخی تۆقین بیتەوە، لەوانەیە

کەمتر تووشی ترۆما بێت. بیرەوەریی بەربڵاو، نەمانی تەرکیز، نووستنی بەزەحمەت، تووڕەبوون، گۆشەگیری ئەمانە هەمووی دەوەستنە سەر پێوەندی و توانا و بڕیاری نوێی ڕۆژنامەنووسان. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە PTSD زیندانی هەتاهەتایی نییە کە هەندێ وای بۆ دەچن. چارەسەری باش دەکات، هەروەها توێژینەوە پێشانی دەدەن بەرگەگرتنی ئەمانە باشتر دەبن ئەگەر یەکێک ئاگەداری خۆی بێت. بەڵام ڕۆژنامەنووس دەبێ ئاگای لە کاریگەریی ترۆما هەبێ و تێی بگات.

خۆپاراستن

پاڵەپەستۆی ترۆمایی دروست دەبێ بەهۆی ئاوێتەبوونی ڕووداوێکی توندوتیژ. هەرچەندە جیاوازە لە پاڵەپەستۆی گشتی، بەڵام هەندێ لە سیفەتەکانیان پێک دەچن. بۆیە پاڵەپەستۆی ڕۆژانە، دوا ژوان، ململانەی کەسانی، شۆکیی کولتووری، گومانی دارایی... و لەوانەیە ترۆما خراپتر بکەن. پێوەری کردەنی هەن کە ڕۆژنامەنووسان دەتوانن وەریان بگرن بۆ پاراستنی تەندروستییان لە کاتی کار و دوای کاریش.

پێش کار

ڕاهێنان و ئامادەکردن: بەڵگە پێشانی دەدات کە ئەوانەی لە ڕووی ئەقڵییەوە ئامادەن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی حاڵەتگەل زیاتر دەتوانن کۆنترۆڵی سۆزیان بکەن. هەموو جۆرە ئامادەکارییەک ڕاهێنانی لەسەر ژینگەی شەڕدار، پێشخستنی تواناکان، لێکۆڵینەوە لە مێژوو و کولتووری ناوچەکە هەروەها هۆشیاریی ترۆما دەتوانێ بتپارێزێت، پاڵەپەستۆی گشتی کەم بکاتەوە و بەرگەگرتن زیاد بکات.

تۆڕی یەکترناسین

پێش ئەوەی بچیە شوێنەکە، پێوەندی بەوانی ترەوە بکە لە ناوچەکە بۆ ئەوەی

تۆڕێکی پێوەندیت هەبێ لەوێ. ڕۆژنامەنووسان، کارمەندانی مرۆیی، ستافی یوئێن لەناوچەکە و ئەوانی تر دەتوانن یارمەتیت بدەن لە ڕووی کۆمەڵایەتیی کاری لۆجیستییەوە. ڕەنگە ئەمە گرینگ بێ بۆ فریلانسەری تەنیا یان ڕۆژنامەنووسانی ناو بەرەی سەربازی.

پێشتر بەسەر شتەکاندا بڕۆ

وەک بەشێک لە هەڵسەنگاندنی مەترسییەکە، پرسیار لە هاوکارانت بکە لە ناوچەکە بزانە بارودۆخی هەنووکە چۆنە. لە هەر شتێک نیگەرانی دەستنیشان بکە و لەگەڵیان باس بکە بۆ ئەوەی زانیاریت پێ بدەن پێش ئەوەی بچی.

پلانێکی پێوەندی ئامادە بکە

پێشتر قسە لەگەڵ کۆتاکەتەکانت بکە چۆن پێوەندی دەکرێ لەگەڵ خێزان و هاوڕێیان لە حاڵەتێکدا ئەگەر شتێکت بەسەر هات. لە حاڵەتی تەنگژەدا، تۆ دەتەوێ بزانی کە شتەکان هەموو بەباشی دێنە بەڕێوەبردن.

کێشت دابەزێنە

وەرزش بەرگەی پاڵەپەستۆ زیاتر دەکا.

پرسگەلی ناوەخۆ لە بیر مەکە

کاتێک تەرخان بکە بۆ خێزان، هاوڕێیان و خۆشەویستان. باری داراییت ڕێک بخە، شتەکانت لەو شوێنە دابنێ کە بۆی دەگەڕێیەوە.

تەواو دڵنیابە لەوەی کە ئامادەی بۆ دەرچوون

بەڵگە پێشانی دەدا کە تووشبوونی مەترسی بە بەردەوامی و ترۆما بەبێ ئامادەکی زیاتر بێهێز دەکا بۆ PTSD. ئەگەر هەستت کرد کە پاڵەپەستۆت

لەسەرە بۆ ڕۆیشتن، یان کاتەکە لەبار نییە لە ڕووی سۆزەوە، ئەوا ئەو کارە مەکە.

لە کاتی کار

تەماشای جەستەی خۆت بکە

- باش بخۆ و بخەوە. (تەنانەت سەربازان و هێزگەلی تایبەتیش ئەمە لە بەرچاو دەگرن)
- وەرزش بکە. خۆت لێک بکشێنەوە یان بۆ ماوەی ۳۰ خولەک برۆ چونکە ئەمە مگێزت باش دەکا.
- ئاو بخۆوە. وشکبوون دەبێتە هۆی وەستاندنی مێشک.
- لە ئالکوول دوور بکەوە. زۆر خواردنەوە مۆتەکە و گەڕانەوە بۆ ڕابردوو زیاتر دەکات.
- ئاگەداری دەنکەخواردنی وزەگەیێن بە. کافین ئەدرینالین زیاد دەکا.

گرینگی بەپێداویستییە سۆزییەکانت بدە

- هەندێ کار بکە ڕۆژانە دوور بن لەو کارەکەی دەیکەی. بۆ نموونە: خوێندنەوە، وەرزشکردن یان کاری دەستی. ئەمانە دەتوانن لە پاڵەپەستۆت کەم بکەنەوە.
- هەستەکانت لای یەکێک بدرکێنە. قسە بۆ ئەوانە بکە متمانەت پێیانە، ئەگەر کەس نەبوو ئەوا هەوڵ بدە وتارێ بنووسە.
- هەرگیز بایەخ و گرینگیی پێکەنین لە بیر مەکە.
- هەناسەی قووڵ بدە، بەتایبەتی ئەگەر دڵتەنگ بووی. (هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە، پاشان وردە وردە بیدەوە)
- هەوڵ بدە بەشێوەیەکی تر دۆخگەلی ناخۆش ببینی: دانی پێدا بنێ چی ڕووی دا، بەڵام دواتر لیستێک شتی ئەرێنی بنووسە. تەرکیز بکە سەر ئەو

شتانەی کە لە داهاتوودا دەتوانی کۆنترۆڵیان بکە. جەخت مەکە سەر ئەو شتانەی بەهەڵە چوونە ڕێوە، ئەمە بێهێزت دەکات.

یارمەتیی ئەوانی تر بدە

- پێوەندیی کۆمەڵایەتی یەکێک لەو فاکتەرانەی ترۆما کەم دەکاتەوە بەڵام ئەمە واتە توانای یارمەتیدان و وەرگرتنت تێدا هەبێ.
- تووشبوو بەترۆما زووتر چاک دەبنەوە ئەگەر هاوکارانیان پۆزەتیڤ و یارمەتیدەر بن. ئاگات لە گلەییکردن هەبێ.
- گوێ بگرە، هەستەکانت مەکێڵە، گوێ مەدە بەوانی تر چۆن بیر دەکەنەوە و هەست دەکەن.
- سەرکردە بە. ڕێگە بەخۆت و هاوکارانت بدە ماوەی چاکبوونەوە کەم بکەوە.
- ئەگەر یەکێک پێی زەحمەت بوو ڕابێ، پێیان بڵێ تەرکیز لەسەر شتی گران نەکەن، با کار بەکۆمەڵ بکەن. چالاکی هەردەم دەتپارێزێت.
- کولتووری جیاواز ڕەنگە ڕێگەی جیاوازیان هەبێ بۆ چارەسەرکردنی ترۆما و خەمناکی. ڕێز لەمە بگرە.

لەسەرچاوەکانت بگە

تێگەیشتن لەوەی چۆن ترۆما کار لە کەسانی تر دەکا لەوانەیە یارمەتیت بدا لە نەکردنی هەڵەی ڕۆژنامەوانی. لەوانەیە هەندێ کەس تووشی بن و ببێتە هۆی لەدەستدانی ئەقڵیان، لەوانەیە هەندێک تەنیا وێنەیان بیر بێتەوە. دیمانە لەگەڵ تووشبووی بەترۆما زانینی دەوێ چونکە هەستیارە. لەم ماوە کورتەدا کات نییە بەدرێژی باسی بکەین. بۆ زانیاریی زیاتر سەردانی ئەم وارگەیە بکە: www.dartcenre.org.

دوای کار

هەندێ جار نەنووسینی چیرۆکێک زەحمەتترین کارە. ئەگەر کارێک نەکەی، لەوانەیە کارەکانی دواترت هیچ واتەیەکیان نەبێ، لەوانەیە هەست بەتاوان بکەی چونکە کارەکە بەمەترسییەکەت بۆ کەسانی تر بەجێ هێشتووە. بیرکردنەوە لە کەسانی تر گرفتی خۆی هەیە. خەڵک توانای جیاوازییان هەیە لە گوێگرتن لە وەسفی ترۆما و لەوانەیە باسی نەکەن یانیش لە بایەخی کەم بکەنەوە. لەوانەیە رۆژنامەنووسان شەرم بکەن لە باسکردنی بابەتێک کە رەنگە خێزان و هاورێیانیان نیگەران بکەن لەبارەی سەلامەتییانەوە. ئەمانەی خوارەوە چەند پێشنیازێکن بۆ مامەڵەکرن لەگەڵ کاتی چیرۆک و دوای چیرۆکەکە:

– هەندێ رۆژنامەنووس حەز دەکەن رۆژێک یان دووان وەرگرن بۆ بەتاڵبوونەوە پێش ئەوەی بگەرێنەوە. (یەکەم جار بۆ هاوکارەکەت یان خێزانەکەن شی بکەوە مەبەستت چییە لەم کارە).

– کاتێ لە رێگەی بیرکردنەوە لە ژیانی وڵاتی خۆت رەنگە فاکتەرێکی بەهێز بێ، بەڵام هەوڵ دە ئەوەندە عەودالی گەرانەوە مەبە. ئەگەر ماوەیەکی زۆر بێ دوور بی لە ماڵەوە، لەوانەیە ئەوانی تر لە شوێنێکی جیاواز بن لە ژیانیاندا: لەوانەیە نەتوانێ لەو شوێنەی بەجێت هێشتووە هەر لەوێش هەڵی گرییەوە.

– پێوەندی لەگەڵ ئەوانە دابنێ کە هەمان ئەزموونیان هەبووە. قسەکردن یان چوونە دەر بۆ دەربرینی ئەوەی لە ناختدایە زۆر لە پرسەکە دەگۆرێت.

– هەردەم ئاگەداری تەندروستیی ئەقڵت بە. قەت درەنگ نییە داوای یارمەتی بکەی.

تێبینییەک بۆ بەرێوەبەر و نووسیاران

پلانێکی باش بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ترۆما رۆڵێکی گەورەی هەیە لە پاراستنی ستافەکەت. لەسەر نووسیارانە بەکورتی باسی ترۆما بکەن بۆ ستاف بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییەکەی. بۆ سەرچاوە و زانیاریی زیاتر پێوەندی بکەن بەسەنتەری دارت لە وارگەی www.dartcentre.org.

بەشی دەیەم

پێوەندییەل لەگەڵ ICRC دا

* ICRC رێکخراوێکی تایبەتیی نێودەوڵەتییە لەژێر یاسای سویسرایی لە ١٨٦٣ دامەزراوە. ICRC، فیدراسیۆنی نێودەوڵەتیی خاچی سوور و کۆمەڵگەیلی مانگی سوور و کۆمەڵگەیلی خاچی سووری نیشتمانی و مانگی سوور، هەموو ئەمانە خاچی سووری نێودەوڵەتی و بزووتنەوەی مانگی سوور پێک دێنن.

* ICRC یارمەتیی رۆژنامەنووسان دەدا ئەگەر رۆژنامەنووس وەک سڤیل هەڕەشەی لێ کرا یانیش لە رێگەی پیشەکەیەوە. بەڵام، رێسای کارکردنی توندە و هاریکاریکردنی واتە رێزگرتن لەم بنەمایانەی خوارەوە:

– ئازاد و بەمتمانە، ئەمانە وای کردووە رێکخراوەکە بگاتە ئەو شوێنانەی کە داخراون بە رووی خەڵکەوە. ICRC ئازادانە و بەمتمانەوە مامەڵە لەگەڵ کەیسەکاندا دەکات. لە بەرامبەردا، داوا لە هاوکارانی دەکا کە بەهەمان شێوە مامەڵە لەگەڵ زانیارییەکاندا بکەن. وێڕای ئەمەش، ICRC بەشدار نییە لە کامپینی رۆژنامەوانی و لێدوان و کردە گشتییەکانی تری پێوەست بەکەیسی رۆژنامەنووسان کە رێکخراوەکە وەریان دەگرێت. ئەم شێوازی کارکردنە بەهۆی بنەوای بێلایەنییەوەیە کە هەردەم رێنوێنیی کارەکانی دەکات.

– بەردەوامی: ICRC بۆ ماوەیەکی درێژ کاری خۆی لە بوارەکەدا دەکات.

– بێلایەنی: ICRC قسەی نییە لەسەر هۆکارەیلی گرتن و بەندکردن و داوای ئازادکردنی ئەوانەش ناکات بەندن بەکەیسەکەوە. تاکە مەبەستی

سـەردانیکردنی بەندییەکـان مـەبەسـتـێکی مـرۆییـیـە: واتە دەکـۆڵێتـەوە لە پرسگەلـی بزرکـردن، ئازاردان و مـامـەڵەی خـراپ، کـەلوپەل و کـەشـوهـەوای دەروونی بەسـەر دەکـاتەوە، یارمەتی بەندییەکان دەدا ئەگەر لە هـەر شـوێنێک پێویستی کرد، داوا لە دەسەڵاتداران دەکا ئەو بارانە باشتر بکەن."

* لە هـەندێ حـاڵەتدا، ICRC یارمـەتیی تایبـەت پێشکێشـی ڕۆژنامـەنووسـان دەکات:

- لە ناوچەیلی شەڕ لە سـەرانسەری دنیادا ICRC ڕۆژنامەنووسان دەپارێزێت وەک هـەر هـاووڵاتییەکی سـڤیل. مادەی ٧٩ی پرۆتۆکۆلی زیادەی ١ی ١٩٧٧ دەڵێ:

"١- ئەو ڕۆژنـامـەنووسـانـەی کـاری بەمـەترسی دەکـەن لە نـاوچەی شـەڕ بە هـاووڵاتی دێنـە حـسێـبکردن وەک پێناس کـراوە لە مـادەی ٥٠ پەرەگـرافی یەکەمدا.

"٢- لەبەرئەوە دێنە پاراسـتن بەپێی پەیمـانگەل و ئەم پرۆتۆکـۆلە، بەمـەرجـێک هیـچ کـارێکی نابەجێ نەکـەن کـار لە هـاووڵاتیـبـوونیـان بکات و بـەبێ ڕەچاوکـردنی مـافی پەیامنێـری شـەڕ کـە لەگەڵ هێـزەیلی چەکـداردان بۆ سوودگەیاندن کە ئەمەش لە مادەی ٤ . ٤ی سێیەم پەیماندا هاتووە.

"٣- لـەوانەیـە ناسـنامـــەیان پێ بدرێت کـــە لەلایـەن وڵاتـی خـــۆیانـەوە بۆیـان دەردەچێت، یان لەو وڵاتـەی کـە بارەگـەی کـەناڵەکـەی لێـیـە و دووپـاتی دەکاتەوە ئەو کەسە ڕۆژنامەنووسە."

بەڵام، پەیـامنێـرانی شـەڕ بـارودۆخی تایبـەتیـان هـەیە. پەیامنێـرانی شـەڕ برێتین لەو ڕۆژنـامـەنووسـانەی مـافیـان هەیە لەگەڵ هێزەیلـی چەکداری وڵاتی خۆیاندا بن. هێزەیلی چەکدار لەسـەریانە ناسنامـەیان بۆ بکەن. هەڵگری ئەو ناسنامەیە کە دەکەوێتە بن دەست دوژمن بەدیلی شەڕ دێتە حسێبکردن. بۆیە پەیامنێرانی شـەڕ دێنە پاراسـتن لە ڕێگەی سـێیـەم پەیمانی جنێڤی ١٩٤٩ەوە کـە لەبارەی مـامـەڵەیە لەگەڵ دیلی شـەڕدا. بەڵام، هیـچ پاراسـتنێکی تایبـەتیـان

نییە کاتێ دەچنە ئەو ناوچانەی کە کردەی سەربازییان لێ دێتە ئەنجامدان.

دەتوانی پێوەندی بکەی بە بارەگەی سەرەکیی ڕێکخراوەکەوە. ئەمە ژمارەی کاتی تەنگانەیە ٤١٧٩٢١٧٣٢٨٥+ بۆ هاوڕێیان و کەسوکاری ڕۆژنامەنووسی ژێر هەڕەشەیە. خێزانی ڕۆژنامەنووس، بەڕێوەبەر یان ڕێکخراوی پڕۆفێشناڵ بۆی هەیە داوا لە ICRC بکا تێکەڵ بێ. ئەو کەسەی تەلەفۆن دەکا دەبێ زۆرترین زانیاری لەسەر کەیسەکە بدا، بڵێ چی کراوە لەلایەن دەسەڵاتدارانی تر.

بەشی یازدەم

دۆکیومێنتەیلی بنەڕەتیی ئازادیی ڕۆژنامەوانی

بنەمای ئازادیی ڕۆژنامەوانی لەلایەن یاسای نێودەوڵەتییەوە دانی پێدانراوە. یاسای نێودەوڵەتی ئەمانە دەگرێتەوە، پێناسەیلی گشتی، دەقی هەرێمی و یاسادانانی نیشتمانی (ماف و داوونەریت، دەستوور، یاسا و ڕێسا).

مافی گەڕان بەدوای زانیاری و وەرگرتنی، لە مادەی ١٩ی جاڕی گەردوونیی مافەیلی مرۆدا هاتووە کە لە ١٠ی دیسێمبەری ١٩٤٨ لەلایەن یوئێنەوە هاتە ناساندن. ئەم مافە دووبارە هاتووەتە نووسین لە پەیمانی نێودەوڵەتی لەبارەی مافەیلی سڤیل و سیاسیی ١٦ دیسێمبەری ١٩٦٦ و لە چەندان دەستوور و پەیمانی تری هەرێمیشدا هاتووە، وەک مادەی ١٠ی پەیمانی ئەوروپایی بۆ پاراستنی مافەیلی مرۆ و ئازادییە بنەڕەتییەکانی ٤ نۆڤێمبەری ١٩٥٠، مادەی ١٣ی پەیمانی ئەمەریکایی-نێودەوڵەتی لەسەر مافەیلی مرۆ لە ٢٢ نۆڤێمبەری ١٩٦٩ و مادەی ٩ی دەستووری ئەفریقیایی لەبارەی مافەیلی مرۆ و گەلان لە ١٢ تەمووزی ١٩٨١ ئەمانەی خوارەوە چەند بەشێکن:

دۆکیومێنتی یەکەم

جاڕنامەی گەردوونیی مافەیلی مرۆ

لە ١٠ دیسێبمەری ١٩٤٨ ڕاگەیەنرا

مادەی ١٩ هەموو کەس مافی ئازادیی دەربڕینی بیروڕای هەیە، ئەم مافە ئەمانە دەگرێتەوە: ئازادیی ڕادەربڕین بێ دەستێوەردان و گەڕان بەدوای

زانیاری و وەرگرتنی و زانیاری و بیرۆکە لە ڕێگەی هەر کەناڵێکی میدیایی بێ بەبێ سنوور.

دۆکیومێنتی ٢

پەیمانی نێودەوڵەتی لەبارەی مافەیلی سڤیل و سیاسییەوە

لە ١٦ دیسێمبەری ١٩٦٦ ڕاگەیەنرا، لە ٢٣ ئاداری ١٩٧٦ کەوتە واری جێبەجێکردنەوە

مادەی ١٩: ١- هەموو کەس مافی بیروڕای هەیە بەبێ دەستێوەردان.

٢- هەموو کەس مافی ئازادیی ڕادەربڕینی هەیە، ئەم مافە، ئەمانە دەگرێتەوە: گەڕان بەدوای زانیاری و وەرگرتنی زانیاری و بیرۆکە لە ڕێگەی هەر کەناڵێکی میدیاییی بەبێ سنوورەوە. کەناڵەکە دەنگ بێ، نووسین یان چاپکراو، یان هونەر، یان لە ڕێگەی هەر میدیایەک خۆی هەڵی دەبژێرێ.

٣- پیادەکردنی مافەیل کە لە پەرەگرافی دووەمی ئەم مادەیە هاتووە، چەندان ئەرک و بەرپرسیارەتیی تێدایە. بۆیە لەوانەیە چەندان ڕێوشوێنی بێتەپێش، ئەمانە بەپێی یاسا و بەپێی پێویست دەبن:

١- بۆ ڕێزگرتن لە مافەیل یان ناوبانگی ئەوانی تر.

٢- بۆ پاراستنی ئاسایشی نیشتمانی یان سیستمی گشتی، یان تەندروستیی گشتی و ڕەوشت.

دۆکیومێنتی سێیەم

پەیمانی ئەورووپایی بۆ پاراستنی مافەیلی مرۆ و ئازادییە بنەڕەتییەکان لە ٤ی نۆڤێمبەری ١٩٥٠ جاڕ درا، لە ٣ی سێپتێمبەری ١٩٥٣ کەوتە واری جێبەجێکردنەوە.

مادەی ١٠: ١- هەموو کەس مافی ڕادەربڕینی هەیە. ئەم مافە ئەمانە دەگرێتەوە: ئازادیی ڕادەربڕین بێ دەستێوەردان و گەڕان بەدوای زانیاری و

وەرگـرتنی و زانیـاری و بیـرۆکـە لە ڕێگەی هـەر کـەناڵێکی مـیـدیایی بـێ بەبێ سنوور. ئـەم مـادەیە ڕێ لـە وڵاتان ناگـرێ بۆ داواکـردنی مـۆڵەتی وەشـاندن، تەلەڤزیۆن یان پرۆژەی سینەمایی.

٣- پیـادەکـردنی ئەو ئازادییـانە، چونکە ئەرک و بەرپـرسـیـارەتیـیـان تێـدایە، لەوانـەیە مـەرج و ڕێوشـوێنیـان بۆ دابنرێ یان سـزایان بۆ دابنرێ وەک ئەوەی بەپێی یاسـا و لە کـاتی پێـویسـتـدا باس کـراوە لە کۆمـەڵگەیەکی دیموکراتی بۆ بەرژەوەندیی ئاسایشی نیشتمانی، یەکڕیزیی هەرێمی یان سـەلامـەتیی گـشـتی، بۆ نەهێـشـتنی ئاژاوە یان تاوان، بۆ پـاراسـتـنی تەندروستی و ڕەوشت، بۆ پاراستنی ئابڕوو یان مافی ئەوانی تر.

دۆکیومێنتی ٤

پەیمانی ئەمەریکایی- نێودەوڵەتی لەبارەی مافەیلی مرۆوە

لە ٢٢ی نۆڤـێـمبـەری ١٩٦٩ جاڕ درا، لە ١٨ تـەمـووزی ١٩٧٨ کـەوتە واری جێبەجێکردنەوە

مادەی ١٣: ئازادیی بیروڕادەربڕین.

١- هەمـوو کـەس مـافی ئازادیی بیـروڕادەربڕینی هـەیە. ئەم مـافـە ئەمـانە دەگـرێتـەوە: گـەڕان بەدوای زانیـاری و وەرگـرتنی زانیـاری و بیـرۆکـە لە ڕێگەی هەر کەناڵێکی میدیایی بەبێ سنوور. کەناڵەکە دەنگ بێ، نووسین یان چاپکراو، یان هـونەر، یان لە ڕێگەی هـەر مـیـدیایـەک خـۆی هـەڵی دەبژێرێ.

٢- پیادەکردنی ئەو مافـەی کە لە پەرەگرافی پێشوو ئاماژەی پێ کراوە نابێ سـانسـۆری بخـرێتـە سـەر بەڵام دەکـرێ بخـرێتـە ژێر باری باوەڕکـردن، ئەمەش بەپێی یاسا و بەپێی پێویست ڕێک دەخرێ:

(a) ڕێزگرتن لە ماف یان ئابڕووی ئەوانی تر، یان

(b) پاراستنی ئاسایشی نیشتمانی، سیستمی گشتی، تەندروستی یان

ڕەوشتی گشتی.

٣- مافی ڕادەربڕین نابێ تەلبەند بکرێ بەهۆی میتۆد و ناوەندی ناڕاستەوخۆ، ئەم جۆرە کارانەی حکوومەت یان کۆنترۆڵی تایبەتی بەسەر چاپ، ڕادیۆ، وەشاندن، یان کەلوپەل بۆ وەشاندنی زانیاری، یان بەهەر ناوەندێکی ترەوە کە ببێتە هۆی وەستاندنی گەیاندنی بیروڕا.

٤- بەدەر لە پەرەگرافی دووی سەرەوە، خۆشگوزەرانیی گشتی بەپێی یاسا سانسۆری پێشینە دەکرێ بەمەبەستی پاراستنی ڕەوشت و پاراستنی منداڵ و رواڵ.

٥- هەر پڕوپاگەندەیەک بۆ شەڕ یان پاڵپشتی بۆ ڕقی نیشتمانی، ڕەگەزی یان ئایتی کە ببێتەوە هۆی توندوتیژی یان هەر کارێکی نایاساییی لێ بکەوێتەوە بۆ سەر هەر یەکێک یان گرووپێک بەهەر هۆ و مەرامێک بێ وەک ڕەگەز، ڕەنگ، ئاین، زمان یان بنەچەی نیشتمانی، ئەوا بەپێی یاسا دێتە سزادان.

دۆکیومێنتی ٥

دەستووری ئەفەریقیایی مافەیلی مرۆ و گەلان

لە ١٢ی تەمووزی ١٩٨٢ جاڕ درا، لە ٢١ی ئۆکتۆبەری ١٩٨٦ کەوتە واری جێبەجێکردنەوە.

مادەی ٩: هەموو کەس مافی وەرگرتنی زانیاریی هەیە. هەر تاکێک مافی ڕادەربڕین و بڵاوکردنەوەی ڕای هەیە بەپێی یاسا.

بەشی دوازدەم

دۆکیومێنتی سەرەکی لەبارەی ڕەوشتی ڕۆژنامەوانییەوە

ئەم دۆکیومێنتانە، لە ڕێکخراوەیلی ڕۆژنامەوانییەوە وەرگیراون، باس لە بنەماگەلی سەرەکیی ڕۆژنامەوانی دەکەن کە بۆ هەموو ئان و ساتێک دەشێ، بەتایبەتی لە کاتی لێکۆڵینەوە لە توندوتیژیی ئازادیی ڕۆژنامەوانیدا. جاڕی مافەیل و ئەرکەیلی ڕۆژنامەنووسان (بەدەستووری میونیخ ناسراوە) (دۆکیومێنت ١) وەک دەسەڵاتدار پەسند کراوە. نموونە لە دەستووری ئەمەریکایی وێنەی زیاتر دەدەن بەدەستەوە.

دۆکیومێنت ١

جاڕی مافەیل و ئەرکەیلی ڕۆژنامەنووسان (دەستووری میونیخ)

ئەمە لە میونیخ لە ٢٤ و ٢٥ی نۆڤێمبەری ١٩٧١ هاتە جاڕدان. دواتر لەلایەن فیدراسیۆنی نێودەوڵەتیی ڕۆژنامەنووسانەوە (IFJ) و زۆربەی یەکەتییەکانی ڕۆژنامەنووسان لە ئەوروپا کاری پێ کرا.

دیباچە

مافی وەرگرتنی زانیاری، ئازادیی ڕادەربڕین و ڕەخنە یەکێک لە مافە بنەڕەتییەکانی مرۆ. هەموو ماف و ئەرکەکانی ڕۆژنامەنووس سەرچاوە دەگرێ لەم مافە گشتییە کە لەبارەی ڕووداو و بۆچوونەکان دێنە باسکردن. بەرپرسیارەتیی ڕۆژنامەنووسان لە هەمبەر خەڵکی گشتی جیاوازە لە هەر بەرپرسیارەتیەکی تر، بەتایبەتی لە هەمبەر بەڕێوەبەران و دەسەڵاتەیلی

گشتیدا. ئەرکی زانیاری تەلبەندیشی تێدایە کە ڕۆژنامەنووسان یەکسەر بەسەر خۆیانیدا دەسەپێنن. ئەمە ئامانجی جاڕنامەی ئەرکەکانە کە لە خوارەوە باس کراون. بەڵام، ڕۆژنامەنووس دەتوانێت ڕێز لەو ئەرکانە بگرێ لە کاتی ئەنجامدانی کارەکەیدا، تەنیا ئەگەر هەلومەرجی سەربەخۆیی و پرۆفێشناڵ بوونیان هەبێ. ئەمە ئامانجی جاڕنامەی مافەیلە لە خوارەوە باس کراون.

جاڕنامەی ئەرکەیل

ئەرکەیلی سەرەکیی ڕۆژنامەنووس، کە پێوەستن بەکۆکردنەوەی هەواڵ، نووسیاری و سەرنجدان، بریتین لە:

١- ڕێزگرتن لە ڕاستی، جا هەر ئەنجامێکی لێ بکەوێتەوە بۆ خۆی، ئەمەش لەبەر مافی خەڵک بۆ زانینی ڕاستی.

٢- بەرگریکردن لە ئازادیی زانیاری، سەرنجدان و ڕەخنەگرتن.

٣- تەنێ فاکتەکان بگواستەوە کە سەرچاوەکانیان دەزانێ، نابێ زانیاری کپ بکاتەوە یان دەق و دۆکیومێنت بگۆڕێ.

٤- نابێ ڕێگەی نابەجێ بگرێتە بەر بۆ وەرگرتنی هەواڵ، فۆتۆ و دۆکیومێنت.

٥- دەبێ ڕێز لە تایبەتمەندی بگرێ.

٦- ڕاستکردنەوەی هەر زانیارییەک ئەگەر دەرچوو تەواو نییە.

٧- دەبێ ڕەچاوی نهێنیەتیی پیشەکەی بکات و نابێ ناوی ئەو سەرچاوە بدا کە بەمتمانە زانیاریی پێ داوە.

٨- دەبێ خۆی لەمانە بەدوور بگرێ: دزین، گۆڕین، زڕاندن، لەکەدارکردن و تۆمەتی بێ بنەوا، وەرگرتنی بەرتیل لە هەر شێوەیەکی بێ، وەرگرتنی بۆ بڵاوکردنەوە یان شاردنەوەی هەواڵ.

٩- نابێ قەت پیشەی ڕۆژنامەوانی تێکەڵ بکات بە ڕێکلام و فرۆشتن یان

پڕوپاگەندەوە، هەروەها داخوازیی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی ڕیکلامکاران ڕەت بکاتەوە.

١٠- بەرگەی هەموو پاڵەپەستۆیەک بگرێ و فەرمانی نووسیاری لەگوێ بگرێ تەنێ لەو کەسەوە کە بەرپرسە لە ستافی نووسیاری.

هەر ڕۆژنامەنووسێک، شایەنی ئەو ناوە بێ، دەبێ ئەرکەکەی بەدڵسۆزییەوە بکات و ڕەچاوی ئەو بنەوایانەی سەرەوە بکات. لە یاسای گشتیی هەر وڵاتێکدا، ڕۆژنامەنووس تەنێ بەگوێی هاوکارانی خۆی دەکات و هەموو جۆرە دەستێوەردانێکی حکوومەت و ئەوانی تر ڕەت دەکاتەوە.

جاڕی مافەیل

١- دەرگەی هەموو سەرچاوەیەکی زانیاری ئازادانە کراوەیە بۆ ڕۆژنامەنووسان، مافیان هەیە ئازادانە بەدوای هەر ڕووداوێکی پێوەست بەژیانی گشتیدا بچن. کەواتە، ڕۆژنامەنووس تەنێ لە کەیسی تایبەت و بۆ هۆکاری ڕوون دەرگەی نهێنیی گشتی یان کاروباری تایبەتیان بە ڕوودا دادەخرێ.

٢- ڕۆژنامەنووس مافی هەیە ڕەتی هەر شتێک بکاتەوە پێچەوانەی سیاسەتی گشتیی کەناڵەکەیەتی بەو شێوەی کە لە گرێبەستەکە لەگەڵ کەناڵەکەدا هاتووە، هەروەها هەر شتێکی تر کە بەڕوونی دیار نەکرابێ لەو سیاسەتە گشتییەدا.

٣- هیچ ڕۆژنامەنووسێک ناچار ناکرێ کارێکی پرۆفێشناڵ ئەنجام بدا یان ڕایەک دەربڕێ پێچەوانەی بڕوا یان ویژدانی بێ.

٤- ستافی نووسیاری دەبێ ئاگەدار بکرێنەوە لە هەموو بڕیارێکی گرینگ کە لەوانەیە کاریگەریی هەبێ بەسەر ژیانی کەناڵەکەوە. بەلایەنی کەمەوە دەبێ پرسی پێ بکرێ پێش دانی بڕیار لەبارەی ئەو پرسانەی پێوەستن بەستافی نووسیارییەوە، وەک: دامەزراندن، دەرکردن، گۆڕان و

بەرزکردنەوەی ڕۆژنامەنووس.

٥- بەحوکمی ئەرک و بەرپرسیارەتییەکانی، ڕۆژنامەنووس مافی هەیە نەک هەر بۆ سوودی ڕێککەوتنی بەکۆمەڵ بگرە بۆ گرێبەستی تاکەکەی دامەزراندن، مسۆگەرکردنی ئاسایشی ڕەوشتی و کەلوپەلی کارەکەی، سیستمی مووچە بەپێی هەلومەرجی کۆمەڵایەتی و مسۆگەرکردنی سەربەخۆیی ئابووری.

دۆکیومێنت ٢

چەند بەشێک لە کۆدی ڕەوشتی کۆمەڵگەی ڕۆژنامەنووسانی پرۆفێشناڵی ئەمەریکایی

ڕاستی بزانە و ڕای گەیەنە

ڕۆژنامەنووس دەبێ ڕاستگۆ بێ، دادوەرانە و بوێر بێ لە کۆکردنەوەی زانیاریدا، ڕای گەیاندن و لێکدانەوەی.

ڕۆژنامەنووس دەبێ:

- چیرۆک لەبارەی فرەیی و فراوانیی ئەزموونی مرۆوە بوێرانە بنووسێ، تەنانەت کاتێ باویش نەبێ.
- بەهای کولتوورییان بزانن و نابێ بەسەر ئەوانی تریدا بسەپێنن.
- نابێ بۆچوونی نەریتی هەبێ لەبارەی ڕەگەز، جێندەر، تەمەن، ئاین، ئیتنی، جوگرافی، عاداتی سێکسی، کەمئەندام، جەستە یان باری کۆمەڵایەتییەوە.
- پشتگیریی ئاڵوگۆڕی کراوەی بۆچوون بکات، تەنانەت ئەو بۆچوونانەی ئازاردەرن.
- هەلی دەنگ هەڵبڕین بدە بەوانەی دەنگیان ناگاتە هیچ شوێنێک، سەرچاوەیلی رەسمی و نارەسمیی زانیاری بەیەکسانی دابین دەکرێ.

کەمکردنەوەی ئازار

ڕۆژنامەنووسی بەڕەوشت مامەڵە لەگەڵ سەرچاوە و بابەت و هاوکارانیدا دەکات وەک مرۆی شایەن ڕێز.

ڕۆژنامەنووس دەبێ:

– بەوە بزانێت کە کۆکردنەوە و ڕاگەیاندنی زانیاری لەوانەیە ببنە مایەی ئازار و سەرئێشە. چوون بەدوای هەواڵدا مۆڵەت نییە بۆ لووتبەرزی.

– چیرۆکەکەی بەتام بێ. نابێ بێزەوەن بێ.

سەربەخۆ کار بکات

ڕۆژنامەنووس دەبێ ئازاد بێ و ئەرکی تری نەبێ جگە لە مافی خەڵک بۆ زانین.

ڕۆژنامەنووس دەبێ:

– بەلاوەنانی ململانەی بەرژەوەندی، ڕاستی و دروستکراو.

– دوور بێ لەو چالاکی و دەزگەیانەی کە لەوانەیە هەڕەشە بن بۆ سەر یەکڕیزی یان متمانە.

– دیاری، مووچە، دەسهەق، گەشتی بەخۆڕایی و مامەڵەی تایبەت ڕەت بکاتەوە، نابێ لە شوێنی تر دامەزرابێ، دەستی لەناو سیاسەت و داوودەزگەی حکوومەت یان ڕێکخراوەیلی خزمەتگوزاریدا نەبێ چونکە لەوانەیە زیان بەکارەکەی بگەیەنن.

بەپرسیار بێ

ڕۆژنامەنووس بەپرسیارن لە بەرامبەر خوێنەر و گوێگر و بینەریان، بەرامبەر یەکتریش.

ڕۆژنامەنووس دەبێ:

– داپۆشینی هەواڵ ڕوون و شی بکاتەوە و دیالۆگ بکات لەگەڵ خەڵکیدا بۆ ئاکاری ڕۆژنامەوانی.

– هانی خەڵک بدا دڵتەنگییان لە دژی میدیادا دەربڕن.

دۆکیومێنتی ٣

چەند بەشێک لە کۆدی ڕەوشتی ڕۆژنامەنووسانی مالی

بەردەستبوون و بەرگریی فرەیی هەواڵ، ئازادیی ڕادەربڕین و ڕەخنە ئازادییەکی بنەڕەتی مرۆیە کە ماف و ئەرک لەخۆ دەگرن کە ڕەوشت و ڕێبەرییە بۆ دەوڵەت، ڕۆژنامەنووس و کارمەندانی تری میدیا و هاووڵاتییان لە پێوەندی و گەیاندنی هاوبەشیاندا.

ئەرکەیلی ڕۆژنامەنووس

مادەی ٧: ڕۆژنامەنووسان دەبێ یەکڕیزیی خۆیان پێشان بدەن بۆ ڕەتکردنەوەی هەر مووچەیەکی نابەجێی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ. دەبێ هەموو جۆرە مامەڵەیەکی تایبەتی پێوەست بە بڵاوکراوە یان چیرۆکەکەیان ڕەت بکەنەوە.

مادەی ٨: ڕۆژنامەنووس نابێ توندوتیژی و دڕندەیی بڵاو بکاتەوە بەمەبەستی ورووژاندن و بزاندنی هەستی ئەوانی تر.

مادەی ٩: ڕۆژنامەنووس نابێ ناوی تەمەن بچووکان بڵاو بکەنەوە، نابێ وێنەیان بڵاو بکەنەوە تا مەترسی نەکەوێتە سەر داهاتوویان.

مادەی ١٣: ڕۆژنامەنووس دەبێ بەرپرسیار بن لەوەی دەینووسن، تەنانەت ئەگەر نادیاریش بن.

مافەیلی ڕۆژنامەنووس

مادەی ١: ڕۆژنامەنووس دەبێ ئازاد بێ لەوەی بگات بە سەرچاوەیلی گشتیی زانیاریی گشتی. تەنێ لە دۆخی تایبەت و هۆکاری ڕوون زانیاری نادرێ بەڕۆژنامەنووسان.

مادەی ٢: ڕۆژنامەنووس دەتوانێ فەرمان ڕەت بکاتەوە کە دژی سیاسەتی

گشتیی بەڕێوەبەرایەتی وەک ئەوەی لە گرێبەستی کارەکەیدا هاتووە، هەروەها ئەو فەرمانانەی لە یەکێکی دەرەوەی دەستەی فەرماندانەوە بێ.

مادەی ٣: ڕۆژنامەنووس ناچار ناکرێ بۆ کارکردن یان دەربڕینی شتێک پێچەوانەی باوەڕ یان ویژدانی خۆی بێ. نابێ زۆریان لێ بکرێ کارێک قەبوول بکەن کە دژی ستانداردی کارەکەیانە.

مادەی ٤: ڕۆژنامەنووس مافی سەلامەتیی کەسانییان هەیە، پاراستنی یاسایی و ڕێز بۆ شکۆمەندییان لە سەرانسەری وڵاتدا.

مادەی ٥: ستافی نووسیاری دەبێ ئاگەدار بکرێنەوە لە هەر بڕیارێکی گرینگ کە کار بکاتە سەر کۆمپانیایەکە.

مادەی ٦: ڕۆژنامەنووس مافی هەیە پرسیار لە هەر کەسێک بکا بۆ شرۆڤە یان لێدوان لەبارەی ڕووداوی لۆکال، نیشتمانی یان نێودەوڵەتییەوە.

پاشکۆیەل

پاشکۆی ١

ناونیشانگەلی بەسوود

* ڕێکخراوە گشتییە نێودەوڵەتییە ناحکوومەتییەکان

*Amnesty International: www.amnesty.org

*1 Easton Street

*London WC1X ODW - UK

*Tel: +44 (0) 207 413-5500. Fax: +44 (0) 207-956-1157

*Human Rights Watch: www hrw.org

*350 Fifth Avenue, 34th Floor

*New York, NY 10018-3299 - USA

*Tel: +1 212 290-4700. Fax: +1 212 736-1300

*International Federation for Human Rights: www.fidh.org

*17 passage de la Main d_or,

*75011 Paris - France

*Tel: +33 (0) 1 4355-2518. Fax: +33 (0) 1 4355-1880

*Avocats sans Frontières France

*www.avocatssansfrontieres-france. org

*8 rue du Prieuré - 31000 Toulouse - France

*Tél.: + 33 (0) 5 34 31 17 83- Fax : + 33 (0) 5 34 31 17 84

*o International non-governmental organisations specialising in

*freedom of expression and press freedom

*Article 19 : www.article19.org

*Lancaster House - 33 Islington High St

*London N1 9LH - UK

*Tel: +44 (0) 207 278-9292. Fax: +44 (0) 207 713-1356

*Committee to Protect Journalists : www.cpj.org

*330 Seventh Avenue, 12th Floor

*New York, NY 10001 - USA

*Tel: +1 212 465-1004. Fax: +1 212 465-9568

*R e p o r t e r s W i t h o u t B o r d e r s 9 5

*GUIDE PRATIQUE ANGLAIS 2009 V5 4/12/09 10:54 Page 95

*Index on Censorship: www indexonline.org

*Lancaster House, 33, Islington High street,

*Londres N1 9LH , UK

*Tel: +44 (0) 207 278-2313. Fax: +44 (0) 207 278-1878

*International Federation of Journalists: www ifj.org

*çrue Royale 266,

*B 1210 Brussels - Belgium

*Tel: +32 (0) 2 223-2265. Fax: +32 (0) 2 219-2976

*World Association of Newspapers: www.wan-press.org

*25 rue d_Astorg,

*75008 Paris - France

*Tel: +33 (0) 1 4742-8500. Fax: +33 (0) 1 4742-4948

*International Pen: www.internationalpen.org.uk

*Brownlow House, 50/51 High Holborn,

*London WC1 V6ER - UK

*Tel: +44 (0) 207 253-4308. Fax: +44 (0) 207 253-5711

*International Press Institute: www.freemedia.at

*Spiegelgasse 2

*A1010 Vienna - Austria

*Tel: +43 (0) 1 512-9011 - Fax: +43 (0) 1 512-9014

*Reporters Without Borders: www.rsf.org

*47 rue Vivienne,

*75002 Paris - France

*Tel: +33 (0) 1 4483-8484. Fax: +33 (0) 1 4523-1151

*World Press Freedom Committee: www.wpfc.org

*11690-C Sunrise Valley Drive,

*Reston, VA 20191 - USA

*Tel: +1 703 715-9811. Fax: +1 703 620-6790

* ڕێکخراوەیلی نێودەوڵەتی و ناونیشانی بەسوودی تر

United Nations Office for Liaison with NGOs: www.un-ngls.org

Palais des Nations

CH-1211 Geneva 10 - Switzerland

Tel: +41 (0) 22 917-2076. Fax: +41 (0) 22 917-0432

United Nations Human Rights Centre: www.ohchr.org

UNOG-OHCHR

CH-1211 Geneva 10 - Switzerland

Tel: +41 (0) 22 917-9000. Fax: +41 (0) 22 917- 9011

International Committee of the Red Cross: www.icrc.org

19 avenue de la Paix

CH-1202 Geneva - Switzerland

Tel: +41 (0) 22 734-6001. Fax: +41 (0) 22 733-2057

International Criminal Court: www.icc-cpi.int

174 Maanweg

2516 AB The Hague - The Netherlands

Tel: +31 (0) 70 515-8515. Fax: +31 (0) 70 515-8555

Office of the United Nations High Commissioner for Refugees:

www.unhcr.ch

CP 2500

CH-1211 Geneva 2 - Switzerland

Tel: +41 (0) 22 739-8111. Fax: +41 (0) 22 731-9546

UNESCO : www.unesco.org

7, Place de Fontenoy

75732 Paris 07 SP - France

Tel: +33 (0) 1 4568-4203. Fax: +33 (0) 1 4568-5584

Centurion Risk Assessment: www.centurionsafety.net

PO Box 1740,

Newquay, TR7 3WT - UK

Tel: +44 (0) 1726-862090. Fax: +44 (0) 1726-862099

پاشکۆی ٢

ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور- پێناسە و پێوەندی

لە هەندێ وڵاتدا، ڕۆژنامەنووس فڕێ دەدرێتە گرتیگە بۆ چەندان ساڵ لەسەر وشەیەک یان فۆتۆیەک. بەندکردن یان کوشتنی ڕۆژنامەنووس شایەتێکی گرینگ دەسڕێتەوە بۆ ڕووداو و هەڕەشەیل بۆ سەر مافی ئێمە کە دەبێ لە هەواڵدا باس بکرێ. ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور ڕۆژانە شەڕی کردووە لە پێناو ئازادیی ڕۆژنامەوانی لەوەتەی دامەزراندنی لە ١٩٨٥.

لێکۆڵینەوە، دەرخستن و پشتگیری

ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور:

* بەرگری دەکات لە ڕۆژنامەنووسان و هاوکارانی میدیای بەندکراو یان سکاڵا لێکراو لەبەر کاریان و مامەڵەی خراپ لەگەڵ ڕۆژنامەنووسان و ئازاردانیان لە گەلێ وڵاتدا دەخاتە ڕوو.
* شەڕ دەکات لە دژی سانسۆر و ئەو یاسایانەی ئازادیی ڕۆژنامەوانی دەخەسێنن.
* ساڵانە هاوکاریی مادی دەدا بەزیاتر لە ١٠٠ ڕۆژنامەنووس یان بڵاوکراوەی ڕۆژنامەوانی کە لە تەنگانەدان (پارەی پارێزەر و چاودێریی تەندروستی و کەلوپەلیان دەدا) هەروەها بەخێزانەیلی ڕۆژنامەنووسی بەندکراو.
* کار دەکات بۆ باشترکردنی سەلامەتیی ڕۆژنامەنووسان، بەتایبەتی ئەوانەی لە ناوچەیلی شەڕدا کار دەکەن.

ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور تۆمار کراوە لە فەرەنسا وەک ڕێکخراوێکی ناحکوومەتی و باری ڕاوێژکاریی هەیە لە نەتەوە یەکگرتووەکاندا.

لە ٢٠٠٥دا، ڕێکخراوەکە خەڵاتی شاخارۆڤی پەرلەمانی ئەورووپای بردەوە بۆ ئازادیی بیر.

ڕێکخراوێکی نێودەوڵەتی

ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور لە هەر پێنج پارزەویندا هەیە لە ڕێگەی لقە نیشتمانییەکانی لە (نەمسا، بەلجیکا، کەنەدا، فرەنسا، ئەڵمانیا، ئیتاڵیا، ئیسپانیا، سوێد و سویسرا)، نووسینگەکانی: نیویۆرک، برۆکسل و واشنتۆن و زیاتر لە ١٣٠ پەیامنێری تری هەیە لە وڵاتانی تردا. ڕێکخراوەکە لە نێزیکەوە کار لەگەڵ گرووپی ئازادیی ڕۆژنامەوانیی هەرێمی و لۆکالدا دەکا کە ئەندامن لە تۆڕی ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور، لە ئەفغانستان، بەنگلادیش، بیلاڕووسی، بێرما، کۆڵۆمبیا، کۆنگی دیموکرات، ئەریتریا، کازاخستان، پاکستان، پیرۆ، ڕۆمانیا، رووسیا، سۆماڵیا و ئەمەریکا و تونس.

سکرتاریەتی نێودەوڵەتی

Reporters sans frontières /Reporters Without Borders

47, rue Vivienne

75002 Paris - France

Tel: +33 (0) 1 4483-8484. Fax: +33 (0) 1 4523-1151

E-mail: rsf@rsf.org - Website: www.rsf.org

Africa desk: africa@rsf.org

Americas desk: americas@rsf.org

Asia desk: asia@rsf.org

Europe desk: europe@rsf.org

Middle-East desk: middle-east@rsf.org

Internet desk: internet@rsf.org

لقە نیشتمانییەکان

نەمسا

Reporter ohne Grenzen

Alser Stra_e 22/8

A1090 Vienna

Tel: +43 (0) 1 581-0011. Fax: +43 (0) 1 480-0395
E-mail: info@rog.at _ Website: www.rog.at
Belgium _ Reporters sans rontiers /Reporters zonder grenzen
Centre international de presse
Résidence Palace, Bloc C _ Rue de la Loi 155 _ 1040 Brussels
Tel: +32 (0) 2 235-2281. Fax: +32 (0) 2 235-2282
E-mail: rsf@rsf.be

کەنەدا

Reporters sans rontiers
405 rue de rontiers #1
Montreal (QC) H2J 1T1 _ Canada
Tel: +1 514 521-4111. Fax: +1 514 521-7771
E-mail: rsfcanada@rsf.org _ Website: www.rsfcanada.org
Spain _ Reporteros sin fronteras
Plaza del Callao, 4 _ 10_ B
28013 Madrid
fax: +34 (0) 91 522-4031/Tel
E-mail: rsf@rsf-es.org
Germany _ Reporter ohne Grenzen
Brückenstra_e 4 _ 10179 Berlin
٢٩ Tel: +49 (0) 30 202 15 10 _ 0 _ Fax: +49 (0) 30 202 15 10 _
E-mail: kontakt@reporter-ohne-grenzen.de
Website: www.reporter-ohne-grenzen.de

ئیتاڵیا

Reporter Senza Frontiere
Presso l_Associazione Stampa Estera Milano,
Via Principe Amedeo 5 _ 20121 Milan
Tel: +39 (0) 339 36-80654
E-mail: rsf-italia@rsf.org

Sweden _ Reportrar utan Gränser
JMK, Journalisthögskolan
Karlavägen 104 _ Box 27861 _ 115 93 Stockholm
Tel: +46 (0) 8 618-9336
E-mail: reportrarutangranser@rsf.org
Website: www. Reportrarutangranser.se
Switzerland _ Reporters sans rontiers
CP 48
1211 Geneva 8
Tel: +41 (0) 22 328-4488 _ Fax: +41 (0) 22 328-4489
E-mail: rsf-ch@bluewin.ch

نووسینگەکان

ئەمەریکا

نیویۆرک

Tala Dowlatshahi
Mobile: +1 917 239-0653
E-mail: rwb_ny@rsf.org
Washington
Clothilde Le Coz _ Reporters Without Borders
Southern Railway Building _ 1500 K Street NW, Suite 600
Washington DC 20005
E-mail: clc@rsf.org
Tel: +1 202 256-5613

پاشکۆی ٣

بەرنامەی دڵنیایی
بۆ ڕۆژنامەنووسانی فریلانس و فۆتۆگرافەرانی سەر کار

بەحوکمی ئاگەداربوون لە مەترسییەکانی خزمەتگوزاریی زانیاریی گشتی، ڕۆژنامەنووسانی بێ سنوور و ڕێکخراوی Escapade Insurances دڵنیاییی تەندروستیی نێودەوڵەتی دابین دەکەن بۆ فۆتۆگرافەر، ڕۆژنامەنووس و فریلانس کاتێ لەسەر کارن لە دەرەوەی وڵاتیاندا. پاراستنەیلی لیستەکراو لەو دوو پلانەی خوارەوە ٢٤ ساتە بۆ هەر کارێکی دەرەوەی وڵاتی ڕۆژنامەنووس، بەناوچە گەرمەکانی ئەمڕۆشەوە:

چارەسەری ١: "پلانی سەرەکی" پاراستنی دەسبەجێ لە کاتی تەنگانە دابین دەکات.

چارەسەری ٢: "پلانی درێژخایەن" خزمەتگوزاریی زیاتری تەندروستی دابین دەکا (هەلومەرجی پێشینە، لەناو مارینی سەربازی، ناو ئۆتۆمۆبیل و ناو باڵەفڕ)، پارەی هیشکە دەدا لە دۆخی:

- مردنی کتوپڕ لەکاتی کارکردنیدا.
- کەم ئەندامبوونی یان نەتوانینی کارکردن بەهۆی ڕووداوێکەوە.

وەسفی داپۆشین

هەردوو پلانی خوارەوە مەترسیی ئاکامەیلی کردەی تیرۆر و ئاژاوەی کۆمەڵایەتی دادەپۆشێ:

تێبینی: پەیامنێر دەبێ لەو ڕووداوانە هەڵوەستە نەکات.

چارەسەری ١: هاوکاریی پەیامنێر= پلانی سەرەکی

ئەم بەرنامەی تەندروستییە جەخت دەكاتە سەر مەترسییە سەرەكییەكان، دێتە كڕین بۆ كاری ڕۆژنامەوانی، ماوەكەی لە ڕۆژێكەوە بۆ ٣٦٥ ڕۆژە.

⁎ سنووری هەرێمی

– سەرانسەری دنیا لە دەرەوەی شوێنی دانیشتنت.

– ڕێژەیەكی بەجیا، لەگەڵ شتی زیادە بۆ وڵاتەیلی پڕ لە مەترسی وەك عێراق، ئەفغانستان، ئیسرائیل، وێست بانك، غەزە، كۆنگۆی دیموكرات، سۆماڵیا ـ یەمەن، جۆرجیا، فیدراسیۆنی رووسیا (شیشان، داگستان، ئینگوشیتا، ئۆسیتیای باكور)– گۆڕینی بابەت بێ تێبینی.

چارەسەری ٢: هاوكاریی پەیامنێر – پلانی درێژخایەن

ئەمەیان تێچووی پزیشكی دادەپۆشێ لە هەر وڵاتێكی بیانی لە دۆخی تەنگانە یان بینینی دوكتۆر. ئەمە هەیە تا تەمەنی ٦٥ ساڵی.

پاشکۆی ٤

ڕێکخراوەیلی خوارەوە خول دەکەنەوە بۆ ئەوانەی دەچنە شوێنی بەمەترسی لە دنیا. DICoD (نووسینگەی زانیاریی وەزارەتی بەرگریی فرەنسایی)ش خول دابین دەکا.

AKE Ltd

St Owen's Chambers - 22 St Owen Street

Hereford HR1 2PL - UK

Tel: +44 (0) 1432-267111 - Fax: +44 (0) 1432-350227

E-mail: services@akegroup.co.uk - Website: www.akegroup.com

BIOFORCE

41 avenue du 8 mai 1945

69694 Venissieux - France

Tel: +33 (0) 4 7289-3141 - Fax: +33 (0) 4 7870-2712

E-mail: info@bioforce.asso.fr

CENTURION RISK ASSESSMENT SERVICES

PO Box 1740

Newquay TR7 3WT - UK

Tel: +44 (0) 1726-862090 - Fax: +44 (0) 1726-862099

E-mail: main@centurionsafety.net - Website: www. centurionsafety. net

Objective Team Ltd

North Hampshire - Brag Borough Lodge Farm

Braunston NN1 7HA - UK

Tel: +44 (0) 1788-899029 - Fax: +44 (0) 1788-891259

Website: www. objectiveteam.com

R e p o r t e r s W i t h o u t B o r d e r s 1 0 6

GUIDE PRATIQUE ANGLAIS 2009 V5 4/12/09 10:54 Page 106

SIPPEX

Europe Evénements - Jérôme SALSE

Formation SIPPEX

29 rue Jules Guesde

92300 Levallois-Perret - France

Tel: +33 (0) 1 4127-2782 - Fax: +33 (0) 1 4737-4007

E-mail: j.salse@sippex. net - Website: www. sippex net

DOCUMENTARY FILMMAKERS GROUP

Ximena Cordova

225A Brecknock Road

London N19 5AA - UK

Tel: +44 (0) 207 428-0882

E-mail: ximena@dfglondon.com - Website: www.dfglondon.com

HIGH RISK SECURITY SERVICES

PO Box 2094 - Eagle Lake

Florida 33839-2094 - USA

Tel: +1 863 398-8881 - Fax: +1 863 294-7561

com. atrisksecurity. net - Website: www. E-mail: highrisk@att

کۆتایی

پێڕست

پێـشـگۆتن 5
بەشی یەکەم: دۆکیومێنتـەیلی سـەرەکی لەبارەی پاراسـتنی رۆژنامەنووسـانەوە ... 8
بەشی دووەم: ئاگەداریی بەراییی تەندروستـی 21
بەشی سێیـەم: سـەلامـەتی لەودیو هێڵـەیل 26
بەشی چوارەم: سـەلامەتی لە ناوچەیلی شەڕدا 31
بەشی پێنجـەم: پاراسـتنی رۆژنامـەنووس و سـتافەیلی تری مـیدیا 49
بەشی شـەشـەم: هـاوکـاریی سـەرەتایی بۆ بریندـاران 66
بەشی حـەوتەم: رۆڵی میـدیا لە حاڵەتی تەنگانەی مرۆیی و تەندروستـیی... 81
بەشی هـەشـتەم: پاراسـتن پێشکێش دەکریٚ لەلایەن رۆژنامـەنووسـانی بیٚ... 86
بەشی نۆیەم: ترۆمـای دەروونی: چارەکردنی پاڵەپەسـتۆی ترۆمـایی 89
بەشی دەیەم: پێـوەندییـەل لەگـەڵ ICRC دا 97
بەشی یازدەم: دۆکیـومێنتەیلی بنـەڕەتیی ئازادیی رۆژنامەوانی 100
بەشی دوازدەم: دۆکیـومێنتی سـەرەکی لەبارەی ڕەوشتی ڕۆژنامەوانییەوە 104
پاشکۆی ١: ناونیشـانگەلی بەسوود 111
پاشکۆی ٢: ڕۆژنامـەنووسـانی بیٚ سـنوور– پێناسـە و پێـوەندی 115
پاشکۆی ٣: بەرنامەی دڵنیایی بۆ رۆژنامەنووسـانی فریلانس و... 119
پاشکۆی ٤: ڕێکخراوەیلی خوارەوە خول دەکەنەوە بۆ ئەوانەی دەچنە شوێنی... ... 121